AUTORUL VOLUMELOR

SĂ^I şi MANCKI N€KO

NOBUO SUZUKI

PRACTIC

GĂN5ĂTT5

ARTA JAPON EZĂ
DE A DEPĂŞI DIFICULTĂŢILE

Nobuo Suzuki, scriitor şi filozof, a studiat arta şi literatura în Europa înainte de a începe să scrie despre creativitate şi

dezvoltare personală. îi place să cânte la pian, să călătorească în jurul lumii şi să-şi împartă casa cu pisicile sale. La Humanitas i s-au tradus volumele *Wdbi Sabi: Înţelepciunea imperfecţiunii* (2022), *Maneki Neko: Cartea japoneză a norocului* (2022) şi, acum, *Ganbatte: Arta japoneză de a depăşi dificultăţile,* care alcătuiesc împreună un tablou aparte, dedicat înţelepciunii japoneze oglindite în viaţa de zi cu zi.

NOBUO SUZUKI

GANMTTC

ARTA JAPONEZĂ DEA DEPĂŞI DIFICULTĂŢILE

Traducere din spaniolă
de Camelia Dinică

B HUMANITÁS
BUCUREŞTI

Cuprins

Prolog..... 7
1. *Ganbatte*..... 11
2. Marele val de la Kanagawa..... 15
3. Trei ani aşezat pe o piatră..... 19
4. Piatra care se rostogoleşte nu prinde muşchi..... 23
5. Greul şi imposibilul..... 27
6. *Sha... Kan... Kan,* valoarea răbdării..... 29
7. Pierzând, câştigi..... 33
8. Cele mai lungi călătorii încep cu un prim pas..... 35
9. Arcaşul şi Luna..... 37
10. Cele zece legi *ganbatte* pentru întreprinzători..... 39
11. Visul lui Jiro: perfecţiunea Shokunin..... 43
12. Pentru ieşirea din criză..... 45
13. Speranţa *Kibd*..... 47
14. Omul care sădea copaci..... 49
15. Pisica Tama..... 51
16. *Ganbatte* şi Wabi Sabi..... 55
17. Yayoi Kusama..... 57
18. Cele două legi Maneki Neko..... 61
19. Cel mai important muşchi..... 65
20. Cele zece legi *ganbatte* pentru scriitori..... 67

21. *Shuharv.* măiestria *Takiuni*..... 71
22. Companiile cele mai longevive din lume..... 77
23..... Metoda Kaizen 81
24. Meditaţia: priveşte norii care trec 85
25. Buddha aflat sub copac..... 87

26. Katana: ţinteşte spre frumuseţe..... 91
27. Filozofia Karate..... 95
28. Tenisul: terenul forţei mentale..... 99
29. Dacă nu ai chef să faci sport, *ganbatte*!..... 103
30. Cele zece legi *ganbatte* pentru a fi în formă..... 107
31. Miyamoto Musashi: transformă-ţi mintea în apă.. 111
32. Stoicism şi *ganbatte*..... 115
33. Duşmanul îţi este cel mai bun prieten..... 119
34. Ceea ce nu se vede, dar se simte 123
35. Ţăruşul şi alergătorul..... 125
36. Echipa Hoyt..... 129
37. Mentalitate de maratonist..... 131
38. Renunţă la cea de-a doua săgeată..... 135
39. Lungul drum al iubirii 137
40. Cele zece legi *ganbatte* pentru iubirea durabilă. . 139
41. Akira Kurosawa: totul pentru perfecţiune..... 143
42. Vârful muntelui Fuji..... 147
43. Reinventarea roţii..... 151
44. În pas cu Marco Polo..... 155
45. Ruta pelerinilor..... 159
46. Joseph Merrick: eroismul fiinţei umane..... 163
47. *Kdan*..... 165
48. Viaţa ca operă de artă..... 167
49. Nu grăbi niciodată călătoria..... 171
50. Cele zece legi *ganbatte*..... 175

În încheiere..... 179

Prolog

Ori de câte ori vine Francesc în Japonia, ştiu că se

apropie o aventură şi că, atunci când aventura se va termina, va încolţi sămânţa unui nou proiect.

Aşa a fost concepută prima noastră carte scrisă împreună, *Ikigai: Secrete japoneze pentru o viaţă lungă şifericită.* Ideea a luat naştere în timp ce ne plimbam prin Tokyo şi Enoshima, ceea ce ne-a îndemnat să călătorim la Ogimi, în satul centenarilor. Acela a fost doar începutul; au urmat mulţi ani în care am scris mai multe cărţi şi am studiat bazele unei vieţi care are *ikigai.*

La sfârşitul anului 2019, Francesc a revenit la Ogimi şi a făcut jumătate din turul lumii, însoţit de data aceasta de came- ramanii de la Naţional Geographic, pentru a realiza un documentar despre longevitate. M-am alăturat şi eu acestei aventuri, plecând cu avionul din Tokyo.

Tonurile turcoaz şi briza marină din *chura umi* (astfel este denumită marea în limba aproape dispărută a arhipelagului din Okinawa) îmi trezesc nostalgia şi îmi dau totodată o stranie senzaţie de familiaritate.

Pe când ne apropiam de sat, eu şi Francesc am simţit că Ogimi a devenit deja parte din viaţa noastră.

8 / *Ganbatte:* Arta japoneză de a depăşi dificultăţile

La aproape cinci ani de la vizita noastră iniţială, ne întrebam ce mai fac bătrânii cu care ne-am întâlnit atunci pentru a-i intervieva. Ce plăcută ne-a fost surpriza când am văzut că Higa era încă în plină formă!

Atunci când am cunoscut-o, avea 96 de ani; acum, când ne-a primit în casa ei, ne-a arătat de îndată, plină de mândrie, certificatul oficial de „Centenară” pe care îl acordă guvernul japonez.

Higa locuieşte într-o casă modestă cu un singur nivel, la doar un minut de mers pe jos până la mare. în spatele casei are o grădină micuţă în care cultivă în continuare legume, şi ceva mai departe, o înconjoară jungla Yanbaru, unde se spune că sălăşluieşte spiriduşul Bunagaya.

La sosirea noastră, Higa aşază un exemplar din cartea noastră, *Ikigai,* pe altarul din camera de zi. îngenunchează pe tatami şi, după ce aprinde câteva beţişoare de tămâie, închide ochii şi începe să se roage. întâi le mulţumeşte strămoşilor că încă trăieşte şi pentru faptul că îi poartă noroc; apoi ne rosteşte numele şi titlul cărţii noastre, pe care o aduce ca ofrandă strămoşilor şi poporului ei.

Faptul că am reuşit s-o vizităm din nou pe Higa şi am găsit-o la fel de sănătoasă şi fericită ne-a umplut de recunoştinţă.

În ziua următoare, prietenul nostru Miyagi, alături de care am petrecut multe zile pline de aventuri la prima noastră vizita, ne povesteşte că Oshiro, unul dintre cei mai vârstnici oameni din Ogimi, pe care încă nu l-am cunoscut, este dispus să ne primească.

în vârstă de 108 ani, alături de fiul lui de 82, ne

urează bun venit la el în casă. Aceasta se află într-o vale din apropierea casei Higăi, dar ceva mai departe de mare. Ne lăsăm pantofii în vestibul şi intrăm într-o sală mare, cu mai multe tatami.

Oshiro se ridică fără nici un ajutor şi vine să ne întâmpine. Este motivant să vezi atâta vitalitate la o persoană de 108 ani. Ne povesteşte întâmplări din viaţa lui, rememorând războiul

căruia i-a supravieţuit în mod miraculos; puţini au fost cei care au reuşit acest lucru în Okinawa.

Ne arată mândru o fotografie în care merge pe motocicletă în ziua când a împlinit 100 de ani. Când vorbeşte despre trecut, ochii îi strălucesc cu energia şi vitalitatea unui adolescent.

Apoi îşi exprimă dorinţa de a ieşi în grădină ca să ude plantele. Oshiro pozează răbdător în faţa camerelor de la Naţional Geographic. Pe cerul albastru se văd doar câţiva nori, suntem înconjuraţi de munţii cu jungla Yanbaru, şi o briză uşoară ne aduce gustul sărat al mării.

Gazda noastră culege nişte *shikuwasas*[*] ca să ni le dăruiască la despărţire.

Ultima întrebare pe care i-am pus-o a fost:

— Care crezi că este secretul vieţii tale îndelungate?

La care Oshiro a răspuns:

— *Ganbatte.*

Ceea ce s-ar traduce aşa: „întotdeauna am perseverat şi am făcut lucrurile cât de bine am putut”.

După câteva clipe de tăcere a adăugat:

— *Mainichi ganbattemasu.*

Ceea ce s-ar putea traduce „Perseverez în fiecare zi”. Şi a încheiat facându-ne o plecăciune mie şi lui Francesc, cu un ultim cuvânt de rămas-bun:

— *Ganbatte!*

Ganbatte înseamnă „curaj şi perseverenţă în toate, începând de acum”.

Fără să-şi dea seama, cu acest cuvânt de rămas-bun Oshiro a făcut să încolţească în minţile noastre sămânţa

---

* Citric autohton din Ogimi care, potrivit numeroaselor studii ştiinţifice, are o concentraţie mare de nobiletină, un puternic antioxidant.

unui nou proiect.

Ganbatte nu este doar un cuvânt, este un mod de a privi viaţa.

Ganbatte este o mentalitate, o atitudine care se poate învăţa şi aplica în viaţa de zi cu zi.

Ganbatte este un instrument cu ajutorul căruia să primim curaj şi să-l insuflăm celor dragi.

Ganbatte ne învaţă să mergem înainte cu zâmbetul pe buze, indiferent ce s-ar întâmpla.

Ganbatte este o busolă care ne ajută să evităm letargia şi deznădejdea atunci când trecem prin întâmplări neaşteptate.

La prima noastră incursiune în Ógimi am primit multe lecţii din partea centenarilor, una dintre ele fiind aceea că secretul unei vieţi împlinite este să ai un *ikigai.* Această nouă vizită ne-a oferit o nouă lecţie din partea acestui om plin de vitalitate în vârstă de 108 ani.

Cuvintele lui Oshiro ne-au stârnit dorinţa de a scrie prima carte despre *ganbatte.*

HÉCTOR GARCÍA
octombrie 2020,
Tokyo

1. *Ganbatte*

Ganbaru este un verb în limba japoneză care s-ar putea traduce prin „a face lucrurile cât mai bine”, „a nu se da bătut”, „a rămâne ferm”, „a insista” sau „a persevera”.

Ganbaru este compus din trei caractere:

ÂR: încăpăţânat, recalcitrant, tenace;
55: a întinde, tensiona, ferm, a lărgi;
6: caracter în *hiragana* care marchează terminaţia verbelor la infinitiv.

în multe culturi, înainte ca un cunoscut să se confrunte cu o provocare, o competiţie, un examen sau o nouă aventură în viaţă, obişnuim să-i urăm mult succes. În Japonia se foloseşte verbul *ganbaru* conjugat la persoana a doua, cu forma *ganbatte Ganbatte* este forma verbală cea mai folosită a lui *ganbaru* şi s-ar putea traduce prin: „Fă lucrurile cât de bine poţi şi nu te da bătut!”

Formele verbale cele mai utilizate ale lui *ganbani*

Ganbaru sau *ganbarimasu* jcfîijS<5s *'O* persoana întâi singular – „Voi face cât de bine voi putea!”. *Ganbatte* X: se foloseşte pentru a te adresa altei persoane şi a o încuraja.

Ganbatte kudasai X < Zc $ V \ la fel ca *ganbatte,* dar mai politicos.

Ganbare similar cu *ganbatte,* dar mai imperativ, aproape ca un ordin.

Ganbarou sau *ganbarimashou* 9, iii 9: „Să facem lucrurile cât mai bine!”, pentru a mobiliza toţi membrii unei echipe.

Isshokenmei ganbatte — „Fă-o cât mai bine, cu toată forţa ta interioară şi dedicându-ti viata acelui lucru”.

Când îi urăm cuiva „Să ai mult succes!”, pare că rezultatul ţine de hazard şi nu-l putem controla. în schimb, în japoneză, când îi spunem cuiva *ganbatte,* îi transmitem că, în mare măsură, rezultatul înfruntării pe care o are în faţă depinde de el/ea.

Importantă este şi expresia „cât mai bine” sau „cât poţi de bine” în cadrul semnificaţiei lui *ganbatte,* deoarece lasă loc posibilităţii ca lucrurile să nu meargă întru totul perfect, căci sunt aspecte pe care nu le putem controla.

Este esenţa *Wabi Sabi* a realităţii. Efortul este mai important decât succesul.

Mesajul filozofic al lui *ganbatte* este: „Fă tot ce poţi şi cât de bine ştii, iar dacă lucrurile nu merg aşa cum ai

sperat nu-i nimic, nu trebuie să te simţi prost, pentru că ştii că ai făcut tot ce ţi-a stat în putere”.

în Japonia spunem *ganbatte* zilnic. Una dintre cele mai frecvente utilizări este atunci când ne luăm rămas-bun dimineaţa de la familie, în drum spre serviciu sau spre şcoală.

Mai folosim *ganbatte* şi la evenimente sportive, în orice tip de activitate socială, atunci când suntem cu un prieten şi simţim că trebuie să-l încurajăm, atunci când o catastrofa naturală se abate asupra insulelor noastre...

Dacă ai făcut un lucru cât de bine ai putut, nu contează dacă rezultatul nu este cel aşteptat, pentru că în sinea ta tu ştii că nu ai irosit ocazia.

Acţionează în viaţă făcând lucrurile cât poţi de bine, folosindu-ţi potenţialul cât mai bine, insistă, perseverează, mergi tot înainte, nu te da bătut.
Iar dacă nu reuşeşti ceea ce ţi-ai propus nu te descuraja, nu tc simţi prost.
Nu-i nimic,
ai făcut tot ce ai putut.

Ganbatte'.

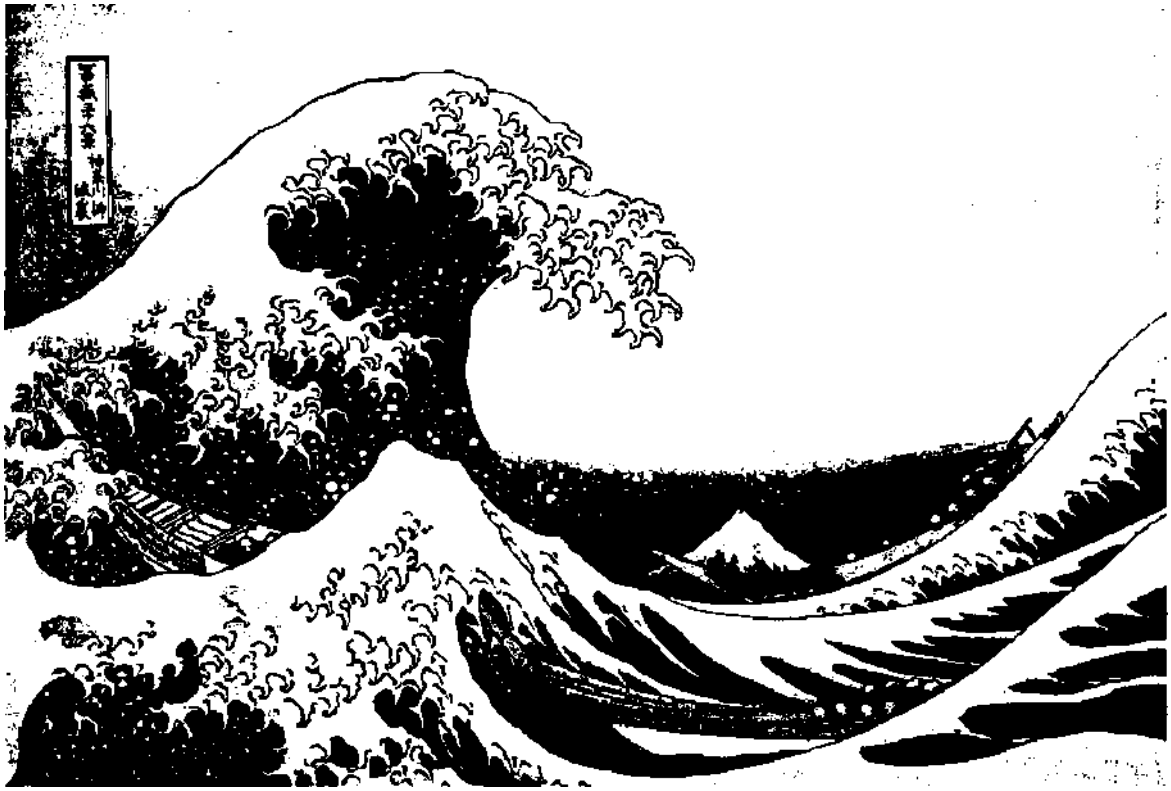
Mentalitate apatică şi	Mentalitate *ganbatte*
N-am chef.	Mă apuc de treabă, chiar dacă n-am chef.
Nu merită.	Dacă nu încerc, nu pot să-mi dau seama dacă merită sau nu.
Mă dau bătut.	Schimb strategia cu ceea ce am învăţat şi încerc din nou.
Poate am noroc.	Voi face lucrurile cât pot de bine, pentru ca norocul să fie de partea mea.
Contează doar succesul; dacă nu sunt sigur că-l obţin, nu fac nimic.	Cel mai important este să învăţ cât timp mă aflu pe drum.
Oare ce părere vor avea ceilalţi?	Ce părere ar avea eu din viitor dacă m-ar vedea cu ajutorul unei maşini a timpului?
Rezultatul este cel mai important.	Cel mai important este să dobândesc înţelepciune prin intermediul *ganbatte.*

2. Marele val de la Kanagawa

Arta de a merge înainte

Marele val de la Kanagawa este una dintre operele de artă emblematice ale istoriei. Este o creaţiei a artistului Katsushika llokusai, expert în *ukiyo-e* (gravuri japoneze).

Gravura lui Hokusai a surprins nu doar imaginaţia japonezilor, ci şi pe cea a lumii întregi.



Bărcile cu vâsle înfruntă furia mării, având ca spectator la orizont muntele Fuji. Albul zăpezii de pe Fuji contrastează cu tonurile albe şi gri din spuma valurilor care par să se repeadă cu gheare ascuţite asupra marinarilor

Ce se întâmplă după ce se sparge valul? Vor naufragia? Vor reuşi să îndrepte cârma şi să treacă cu dibăcie de val? Singura lor şansă de a supravieţui este să nu rămână pe loc, ci să vâslească, în speranţa că vor putea să navigheze peste valul uriaş până ce îl vor lăsa în urmă.

Marele val de la Kanagawa reprezintă spiritul *ganbatte* al Japoniei: marinarii nu se dau bătuţi, vâslesc din toate puterile ca să o scoată la capăt, ca să trăiască.

Valurile mării sunt o fabuloasă metaforă a vieţii.

Uneori avem perioade în care totul merge ca pe roate şi pare să curgă fără probleme deosebite. Ne

simţim asemenea unui bătrân marinar pentru care marea nu mai ascunde nici un secret. Orice lucru pe care-l facem în viaţă soseşte la momentul potrivit şi suntem pregătiţi pentru el. Alteori însă, ne neliniştim înaintea unui lucru necunoscut care, dintr-odată, ne copleşeşte emoţional. Atunci suntem vâslaşii din *Marele val de la Kanagawa.*

Oricare ar fi situaţia cu care te confrunţi, există ceva de care poţi fi sigur întotdeauna: chiar şi valurile cele mai mari se prăbuşesc întotdeauna spre înainte.

Putem trăi accidente sau perioade în care avem doar veşti proaste, dar, indiferent ce s-ar întâmpla, întotdeauna putem să cădem spre înainte.

Navighează prin viaţă cu spiritul *ganbatte.*

Marinarul începător care nu reuşeşte să se obişnuiască cu marea pentru că nu înfruntă cum trebuie mareea, se întoarce întotdeauna la mal cu un câştig: o lecţie.

Fă-o cât poţi de bine. Fii una cu valurile şi învaţă de la ele, ştiind că unele te vor întrece şi te vor târî la mal.

întotdeauna există o a treia opţiune, cea mai rea dintre toate: marinarul care rămâne pe ţărm, ca şi cum ar aştepta acasă sosirea oportunităţilor facile. Asta îl condamnă să fie un simplu spectator al vieţii, din care nu va învăţa niciodată nimic.

Filozoful britanic Alan Watts a descoperit că valurile au ceva în comun cu omul, şi anume originea: „Tu nu ai venit pe această lume. Tu ai ieşit din ea, asemenea unui val care se iveşte din ocean. Tu nu eşti un străin aici”.

[a] Pe lângă asta, a [*] folosit această mişcare ritmică a mării pentru a ne demonstra că nu trebuie să ne îngrijorăm prea mult de consecinţele acţiunilor noastre la scară mare: „Eşti o fărâmă din întregul univers, la fel cum un val este un strop din întregul ocean”.

Pentru că valurile pot fi o analogie a vieţii:
Pe mare nu putem opri valurile,
Iar în viaţă nu putem opri evenimentele pe care trecerea timpului
Le aduce cu sine.
Dacă rămânem pe loc pe mare, valurile ne vor înghiţi.
Dacă rămânem pe loc în viaţă, apatia ne va devora.

Dacă nu poţi opri valul,
Fii una cu el.

Ganbatte|

Naufragiere	Navigarea pe valuri
Văd doar în ultima clipă valurile din apropiere.	Ştiu să anticipez valurile uriaşe.
Plec pe mare fără să ţin seama de timp.	Mă pregătesc temeinic pentru călătoria pe mare.
îmi risc viaţa în largul mării, fără a fi pregătit.	Exersez cu valurile mici înainte să o fac cu cele mari.
Mă bazez pe noroc.	Mă bazez pe experienţa care mă ajută să prevăd şi să intuiesc mai bine.
Fragilitate. Naufragiez la prima furtună.	Rezilienţă. Mă adaptez la condiţiile mării.

3. Trei ani aşezat pe o piatră

Ishî no ue ni mo san nen

Când mă uit la pisica mea, Tama, care uneori doarme pe o piatră micuţă din grădină, îmi amintesc zicala populară *Ishi no ue ni mo san nen.* Este un proverb pe care orice japonez îl cunoaşte de mic copil şi care s-ar traduce *ad litteram:* „pe o piatră, trei ani”.

Proverbul nu o spune explicit, dar ideea este că, dacă stai aşezat pe piatră timp de trei ani, în cele din urmă o vei topi. Chiar dacă un aspect din viaţa ta poate părea la început ciudat sau dificil, dacă perseverezi îndeajuns de mult, vei ajunge să-l domini.

De exemplu, dacă tocmai te-ai angajat la un nou loc de muncă, probabil că în primele săptămâni ţi se va părea greu să lucrezi cu nişte necunoscuţi la ceva la care încă nu te pricepi. Dar, cu timpul, probabil vei ajunge să-ţi faci prieteni şi să înveţi lecţii valoroase pe care nu le-ai fi deprins dacă ai fi renunţat la început.

Legenda spune că Bodhidharma, călugărul budist, a stat aşezat pe o piatră trei ani, fără să se mişte. A topit în cele din urmă piatra, sau nu? Răspunsul nu

contează, importantă este voinţa pe care a avut-o pentru a reuşi.

Călugărul Bodhidharma a stat aşezat trei ani pe aceeaşi piatră.

Imaginea lui Bodhidharma, mereu în aceeaşi poziţie, a inspirat celebra imagine Daruma: talismanele în formă de ou care se vând la intrarea în sanctuare şi temple. Acestea au ochii albi, pentru ca după ce le cumperi să poţi picta unul din ochi cu o cariocă şi să-ti stabileşti o dorinţă sau un obiectiv.

9 9 9 9

© Héctor García & Francesc Miralles

Daruma trebuie să stea într-un loc vizibil din locuinţă, ca să-l vezi în fiecare zi şi să-ti aminteşti: Ce doreai când ai desenat primul ochi? Doar când ţi se îndeplineşte dorinţa sau se atinge obiectivul vei putea să desenezi cel de-al doilea ochi.

Insă nici măcar nu este nevoie de o piatră pe care să te aşezi sau de o Daruma căreia să-i desenezi un ochi. Când întreprinzi ceva nou în viaţă, care la început ţi se pare inabordabil, vizualizează scopul pe care vrei să-l atingi şi scrie-ţi obiectivul pe o hârtie.

Ishi no ne ni mo san nen ne aminteşte că în viată trebuie nu

doar să începem, ci trebuie să avem şi hotărârea de a duce la capăt cele începute. Pe o piatră, trei ani.

4. Piatra care se rostogoleşte nu prinde muşchi

Tenseki koke musagu

Cultura japoneză abundă în contraste, care unora le par a fi contradicţii. Mie îmi place să cred că este vorba doar de pragmatismul necesar gestionării diferitelor situaţii de viaţă.

Nimic din ceea ce trăim nu se petrece în linie dreaptă. De aceea, să stăm aşezaţi pe aceeaşi piatră timp de trei ani, cum spune zicala populară din capitolul anterior, nu este întotdeauna cea mai bună strategie. Trebuie să învăţăm să ne dăm seama când nu mai merită să perseverăm.

Limba japoneză este ambiguă prin natura ei, iar nouă, japonezilor, ne plac ambiguităţile pentru că ne permit să fim flexibili, în funcţie de situaţie.

Şi proverbul occidental „piatra care se rostogoleşte nu prinde muşchi” este ambiguu, şi probabil de aceea mi se pare atât de sugestiv. Este adaptarea proverbului pe care l-a scris Publilius Sirius (85—45 î.Hr.): *Lapis qui volvitur algam non generat.* Semnificaţia iniţială pe care intenţiona să o transmită scriitorul latin este că nomazii, persoanele aflate mereu în mişcare, care nu au rădăcini în nici un loc, o fac pentru a-şi păstra libertatea şi independenţa.

Acest lucru era considerat o virtute.

Câteva secole mai târziu, Erasmus din Rotterdam a reinter- pretat proverbul şi a scris tot în latină: *Musco lapis volutus haud obvolvitur,* care se traduce prin: „Nu poate să crească muşchi pe o piatră care se mişcă”. Pentru Erasmus din Rotterdam, să fii o piatră care stă pe loc era sinonim cu un blocaj: este de preferat să fii agil şi să te rostogoleşti mereu, adaptân- du-te la noi situaţii.

Această frază l-a inspirat pe Bob Dylan să scrie celebra lui piesă *Like a Rolling Stonc,* una dintre cele mai bune din istoria muzicii. Dar să lăsăm deoparte piatra şi să ne abatem atenţia asupra muşchiului. Reprezintă el ceva bun, sau ceva rău?

Pentru japonezi, muşchiul reprezintă ceva important şi special. De fapt, cuvântul „muşchi” *koke* apare în imnul nostru naţional, pe care toţi îl învăţăm de mici:

Kimigayo wa
Chiyo niyachiyo ni
Sazare-ishi no
Iwao to narite
Koke *no musu made*

Fie ca regatul tău să dăinuie
o mie, opt mii de ani,
Generaţii multe,
Până când micile pietre
vor creşte şi vor deveni stânci,
Până când muşchiul le va înfrumuseţa.

Chiar dacă muşchiul ni se pare frumos, la drept vorbind, atunci când folosim versiunea japoneză „Piatra care se rostogoleşte nu prinde muşchi” t? $ T: *Tenseki koke musagu,* o facem atât în interpretarea lui Erasmus din Rotterdam, cât şi în cea a lui Publilius Sirius.

Iar totul depinde de punctul nostru de vedere:

Dacă rămâi pe loc şi începe să-ţi crească „muşchiul rău”, este momentul să te rostogoleşti.

Dacă te rostogoleşti neîncetat şi nu laşi să crească „muşchiul frumos”, este momentul să faci o pauză şi să perseverezi.

Marea întrebare este: cum ştii dacă este mai bine să rămâi pe loc, sau să te rostogoleşti în continuare în căutarea următorului obiectiv?

Doar tu poţi răspunde la această întrebare. Important este să nu te simţi captiv.

În această carte voi împărtăşi cu tine câteva dintre instrumentele mele preferate, dar nu uita că tu deţii propriile resurse ca să schimbi în orice moment direcţia, în funcţie de situaţia ta personală.

Fii flexibil.

Este bine să schimbi strategia şi să aduci variaţie în viaţă: acum poţi fi o piatră care se rostogoleşte repede şi este de neatins, acum te opreşti şi creşte muşchi proaspăt în jurul tău.

5. Greul şi imposibilul

Există o lemă a Corpului de Ingineri din Statele Unite care spune: „Greul îl facem astăzi, mai durează puţin până facem imposibilul”.

De fiecare dată când aud această frază, mă gândesc la un romancier care a participat cu ani în urmă la unul dintre cursurile mele despre creativitate cu studenţi din mai multe ţări.

De profesie muzician şi producător, Jordi Campoy lucra încă de foarte tânăr la o emisiune TV cu milioane de spectatori, şi mixase deja artiştii celebri din ţara sa. Totuşi, nu acesta era visul lui.

Acest tip de ocupaţie, care pentru oricine altcineva din industria muzicii ar fi fost foarte greu de obţinut, pentru el era o activitate cotidiană căreia nu-i dădea nici cea mai mică importanţă. Adevăratul lui vis era să publice primul lui roman.

începuse să-l scrie cu zece ani în urmă: era povestea unei violonceliste din Londra care ajungea peste tot târziu şi care avea o viaţă sentimentală complicată. În plus, vechea husă a instrumentului ei ascundea un secret din trecut, de care nici măcar ea

nu ştia.

!»

Când mi-a povestit entuziasmat acest roman, început cu atât de mult timp în urmă, l-am întrebat în ce fază se află manuscrisul.

— Am scris deja cea de-a patra versiune a cărţii terminate, mi-a mărturisit.

Mi-a explicat apoi că de fiecare dată când încheia manuscrisul, îl oferea spre lectură profesioniştilor din domeniul editorial, plătind pentru un referat de lectură. Accepta criticile şi sugestiile cu recunoştinţă şi, după ce înţelegea tot ce greşise sau putea fi îmbunătăţit, se apuca să redacteze o nouă versiune a romanului său, intitulat *Fata cu violoncelul.*

Asta l-a făcut să se afle timp de zece ani în stadiul de *xvork in progress,* fără să-şi piardă niciodată entuziasmul, ani care în cele din urmă au meritat efortul. După ce a lucrat cu un *sherpa* literar, care l-a determinat să renunţe la jumătate din textul manuscris şi să-l rescrie, a prezentat în sfârşit lucrarea unei edituri.

Primul editor s-a arătat foarte interesat de acea poveste, scrisă cu măiestrie după o asemenea trudă, dar nu s-a încumetat să o publice. Cel de-al doilea, care a citit şi a fost cucerit de roman, l-a publicat.

Romanul a avut o primire bună din partea criticii şi a cititorilor, ajungând să fie reeditat.

Astăzi, acest producător muzical este deja un nume în lumea literară, iar aceeaşi editură care l-a lansat îi va publica şi cea de-a doua carte.

Jordi Campoy îşi trăieşte visul.

Dacă ar fi abandonat după criticile primite la prima versiune a manuscrisului, care avea 400 de pagini şi

era greu de citit, aspiraţia lui de a deveni romancier ar fi rămas o himeră.

Nu a abandonat nici atunci când, după ce a scris cartea a doua şi a treia oară, i s-a spus că nu poate fi publicată.

Acest visător a continuat să facă în fiecare zi ceea ce era greu, şi i-a luat ceva mai mult, şi anume zece ani, să reuşească imposibilul.

6. *Sha... Kan... Kan,* valoarea răbdării

O veche istorioară zen povesteşte că un ucenic şi bătrânul lui maestru se aflau într-o casă tradiţională japoneză, dar, din momentul în care tânărul intrase, în afara unui semn discret să se aşeze, înţeleptul nu-i spusese nimic. Nici un cuvânt.

Neliniştit, tânărul îl întrebă pe maestru:

— Ce să fac pentru a ajunge repede la iluminare?

Fără a se grăbi să-i răspundă, bătrânul rămase tăcut. Luă o înghiţitură din bolul cu ceai, iară măcar să-l privească pe ucenic: contempla în linişte grădina înfrunzită care i se înfăţişa şi unde o adiere uşoară legăna pădurea de pini ce o înconjura.

Ucenicul rupse din nou tăcerea:

— Vreau să mă iluminez odată!

Obosit, bătrânul se întoarse spre el cu greutatea pe care o dau anii, dar cu seninătatea pe care doar pacea interioară o dăruieşte. Cu privirea aţintită asupra

ucenicului, şopti:

— *Sha... kan... kan...*

Apoi, liniştea puse din nou stăpânire pe încăpere.

Nedumerit, ucenicul întrebă:

— Cum pun în aplicare... *shakankan?* Ce înseamnă?

Fără să-şi piardă câtuşi de puţin calmul, maestrul mai sorbi o dată din ceai, zgomotos. Apoi răspunse la întrebare cu un simplu, dar tăios:

— Linişteşte-te, relaxează-te şi mergi tot înainte, încet-încet, cu paşi hotărâţi.

Ucenicul, enervat că nu şi-a găsit un interlocutor la fel de entuziasmat, replică înfierbântat:

— Să mă relaxez? Eu vreau să ajung la iluminare cât mai repede!

Maestrul îşi îndreptă din nou privirea asupra pădurii şi şopti:

— Aşază-te. Ascultă cu atenţie ceea ce glasul pinilor are să-ţi spună.

Ucenicul şi maestrul se aşezară pe un tatami la marginea grădinii şi petrecură restul după-amiezii ascultând cum vântul facea pinii să vorbească.

Ce l-a învăţat maestrul pe ucenic? Că viaţa îi răsplăteşte de obicei pe cei răbdători şi-i pedepseşte pe cei grăbiţi.

Răbdarea este una dintre virtuţile pe care tindem să le subestimăm, să le uităm chiar, însă are o putere foarte mare. Toţi ne lăsăm acaparaţi câteodată de ceea ce este urgent. Este omenesc. însă acum opreşte-te un minut şi gândeşte-te la ultima dată când ai acţionat impulsiv ca să rezolvi repede ceva, dar, în loc să pui lucrurile în ordine, ai rămas cu frustrări. Dacă

ai putea să călătoreşti în timp, ai acţiona cu mai multă răbdare în aceeaşi situaţie?

Să facem apoi exerciţiul invers: vizualizează ceva de care eşti foarte mândru. Cum ai reuşit să-l faci? în mod sigur, ai avut multă răbdare şi ai investit timp şi efort luni şi ani la rând.

Când citesc biografii ale unor persoane care au avut vieţi exemplare, răbdarea este de obicei o constantă în toate.

Masao Matsumoto şi Miyako Matsumoto au primit în 2018 premiul *Guinness World Record* pentru cel mai bătrân cuplu

căsătorit din lume, suma vârstelor lor fiind de 208 ani, Masao având 108 ani şi Miyako 100.

S-au căsătorit în 1937, aşa încât în momentul primirii premiului aveau 80 de ani de căsătorie. Când jurnaliştii au între- bat-o pe Miyako care este secretul iubirii sale neclintite atât de mult timp, ea a răspuns că ingredientul principal a fost răbdarea.

Nu iese nimic bun când ne grăbim,
Nu facem decât să ne stresăm.

Sha...
kan...
kan

7. Pierzând, câştigi

Makeru ga kachi

Uneori, cea mai bună opţiune este nu să câştigi, ci să pierzi.

Acum câţiva ani am fost invitat să-mi petrec după-amiaza la un cunoscut din Okinawa. După ce am băut ceaiul intr-o sală cu tatami şi vedere spre o grădină splendidă, gazda a sugerat să jucăm o partidă de Go.

Am acceptat, căci de mic copil îmi place foarte mult acest joc. După o jumătate de oră de joc, tabla era dominată practic de piesele mele. Urma să câştig. Nu încăpea îndoială. Dar am sesizat că dispoziţia adversarului meu se strica pe măsură ce-i închideam poziţii cu piesele mele. Atmosfera a devenit încărcată.

Atunci m-am întrebat: merită să închei partida doar ca să-mi hrănesc egoul şi să demonstrez că sunt un jucător mai bun decât el, sau este mai bine să mă las învins pentru ca amfitrionul meu să fie binedispus restul după-amiezii şi să petrecem o seară plăcută?

Am optat pentru cea de-a doua soluţie.

După partidă, am râs întruna împreună. M-a invitat la cină şi am vorbit despre literatură şi muzică până

după miezul nopţii. A fost începutul relaţiei cu cel pe care acum îl consider unul dintre cei mai buni prieteni ai mei.

Pierzând, am câştigat mult mai mult decât o partidă.

în japoneză avem expresia *makeru ga kachi* < 11 § ,
„pierzând, câştigi”, care ne aminteşte că există situaţii în care egoul sau orgoliul ne fac să confundăm ceea ce înseamnă cu adevărat o victorie.

Trebuie să înveţi să recunoşti momentele în care dacă pierzi vei câştiga ceva pe termen lung, şi să iei în considerare sentimentele celorlalţi, nu doar pe ale tale. În situaţii în care te înfrunţi cu cineva sau ceva şi te simţi incomod, întreabă-te: care ar fi rezultatul final dacă aş pierde?

Situaţii în care uneori este mai bine să te laşi învins:

- Familie: lasă-ţi copiii să te învingă din când în când, ca să le consolidezi stima de sine.
- Afaceri: dacă obţii mai puţine procente decât ai prevăzut la începutul unei negocieri, acest lucru poate constitui uneori un avantaj. Poate fi începutul unei relaţii mai bune, care va dura mai mult şi-ţi va aduce beneficii atât ţie, cât şi partenerului tău de afaceri.

- Dragoste: în discuţiile cu partenerul tău de cuplu, lasă-l uneori să aibă dreptate. Rezultatul final va fi probabil mai bun pentru amândoi.
- Muncă: permite-i colegului tău de serviciu să facă lucrurile aşa cum doreşte, chiar dacă nu este în acord cu părerile tale. Este posibil să-ţi devină un aliat care te va ajuta în viitoarele proiecte.

8. Cele mai lungi călătorii încep cu un prim pas

Senri no michi mo ippo kara

Când contemplăm opera unui artist celebru sau admirăm recordurile unui sportiv, tindem să uităm că au fost şi ei cândva copii. Avem impresia că şi-au căpătat abilităţile dintr-odată, binecuvântaţi de un miracol care i-a umplut de talent. Dar, în realitate, a existat un timp în care:

1. pianistul profesionist a atins clapele pianului pentru prima data;
2. pictorul, acum celebru, a luat în mână pentru prima dată o pensulă;
3. sportivul, care acum câştigă medalii olimpice, cândva nu ştia să meargă în picioare, iar romancierul, azi renumit, a învătat cândva să citească.

În japoneză avem proverbul *Senri no michi mo ippo kara* care înseamnă: „Chiar şi călătoriile cele mai lungi încep cu un prim pas”.

Acest proverb ne aminteşte că, indiferent în ce

moment al vieţii ne aflăm, totul a început cu un prim pas, şi ne aflăm la jumătatea drumului spre un viitor care nu trebuie să ne copleşească.

Dacă te gândeşti să încerci un nou hobby, să începi o nouă relaţie sau să-ţi schimbi parcursul profesional, şi te sperie gândul la abisul pe care va trebui să-l traversezi, cel mai bine este să te concentrezi la primul pas. Inscrie-te la un prim curs, trimite acel mesaj sau CV-ul, fă primul pas şi mergi.

Acel pas iniţial este cel mai greu, dar, odată ce l-ai făcut, îţi va da încredere în tine. Dintr-odată, vei simţi că ai capacitatea să mai faci un pas, şi apoi încă unu... Până când mersul va deveni ceva instinctiv.

Iar dacă vreodată îţi pierzi curajul aminteşte-ţi cuvântul *ganbatte.* Te va determina să continui să mergi.

Curând, vei privi în urmă şi-ţi vei da seama că ceea ce ai început cu un singur pas a devenit o călătorie lungă. în plus, ceea ce este chiar mai important: nu vei mai fi acelaşi ca la început. Vei fi evoluat ca fiinţă umană.

9. Arcaşul şi luna

O poveste populară spune că un tânăr dintr-un sat îşi propusese să fie cel mai bun arcaş din lume. Ca să reuşească acest lucru, se duse să ceară sfat la marele maestru *kyudo* din acel ţinut.

După o lungă călătorie în care a străbătut câmpii, râuri şi munţi, îl găsi într-o cabană modestă, într-un luminiş de pădure.

îngenunchind în faţa bătrânului maestru, îi spuse:

— Dorinţa mea este să fiu cel mai bun arcaş din lume, maestre. Ce trebuie să fac pentru a reuşi?

După ce medită o clipă, bătrânul îi spuse senin:

— Dacă vrei să fii cel mai bun arcaş din lume, am o misiune pentru tine: trebuie să atingi luna cu una dintre săgeţi. Pentru că nimeni nu a mai reuşit asta până acum, tu ai fi primul şi, prin urmare, nimeni nu te-ar putea egala în măiestria artei *kyudo.*

Impresionat de o asemenea misiune, tânărul arcaş pomi pe lungul drum de întoarcere. Când ajunse în sat, se dedică trup şi suflet misiunii pe care o primise de la

bătrânul maestru. Curăţă cu grijă arcul şi săgeţile, şi în fiecare noapte trăgea spre lună, de îndată ce ea apărea la orizont.

în fiecare noapte persevera în obiectivul său şi nu lipsea niciodată, fie că era lună plină, în creştere sau în descreştere; ba chiar exersa şi în nopţile cu lună nouă, când abia i se zărea conturul vag.

Prin sat începu să umble vorba că băiatul înnebunise, şi-l numeau lunatic, pe bună dreptate. Totuşi, el nu lua în seamă glumele şi provocările a căror ţintă devenise. Continua să tragă cu săgeata înspre lună.

După multă vreme, văzând că nu-şi atinge scopul, tânărul arcaş pomi din nou la drum ca să-l vadă pe maestrul *kyudd* şi să-i spună că a eşuat.

— Dimpotrivă, îi spuse bătrânul bătându-l uşor pe umăr, ai dus la îndeplinire misiunea într-o manieră extraordinară, din ceea ce-mi povesteşti. Nici una dintre săgeţile tale nu a atins luna, firește, dar ai tras atâtea mii de săgeţi, încât ai devenit deja, fără îndoială, cel mai bun arcaş din lume. Pentru că, în realitate, nu spre lună ţinteai...

— A, nu? întrebă arcaşul, bucuros şi surprins să audă aceste cuvinte. Spre ce ţinteam atunci, maestre?

— Arcaşul tinteste spre sine însusi.

10. Cele zece legi *ganbatte* pentru întreprinzători

întreprinzător este cel care ia iniţiativa şi face primul pas când ceilalţi doar vorbesc, şi care apoi nu se dă bătut la primul obstacol, ci merge tot înainte.

Spiritul întreprinzător poate fi aplicat atât în lumea afacerilor, cât şi în contextul artelor, în practicarea oricărui hobby sau sport, sau chiar pentru a ne îngriji de sănătatea noastră.

Luând ca exemplu acest ultim aspect, care este cel mai bun moment pentru a începe să ne îngrijim de sănătate?

Persoana letargică va face planuri de viitor, se va gândi la moduri de îngrijire, la când îşi va schimba stilul alimentar sau se va înscrie la o sala de fitness, dar o va lăsa pe a doua zi.

în schimb, cel care are mentalitate întreprinzătoare va începe din acea clipă şi va aplica imediat legile *ganbatte.*

Să vedem care sunt acestea:

1. FĂ-O!

Dacă ai o idee în minte de ceva vreme, nu te mai gândi atât, şi treci la acţiune! Un om întreprinzător va favoriza întotdeauna acţiunea şi se va aventura în ceva nou, luând iniţiativa. Fă-o acum, nu aştepta ziua de mâine!

2. CHIAR DACĂ NU Al EXPERIENŢĂ, ÎNCEPE. VEI ÎNVĂŢA PE PARCURS

Când începi ceva nou, este firesc să nu te pricepi. Tocmai de aceea este nou. Poate că ne gândim că nu suntem pregătiţi, dar mulţi întreprinzători importanţi ai istoriei au fost şi ei nepregătiţi la început: Steve Jobs nu avea experienţă cu inventarea smartphone-urilor atunci când a hotărât să creeze primul iPhone, iar Bill Gates nu avea experienţă cu crearea sistemelor de operare, ca să dăm două exemple. Toţi au făcut un prim pas pe bâjbâite.

3. GREŞIND, ÎNVEŢI

Nu te descuraja dacă întâmpini obstacole pe drum. Este normal să greşeşti. Ia-o ca pe un beneficiu: cu cât greşeşti mai mult, cu atât vei acumula mai multă experienţă. Cei mai capabili sunt de regulă cei care au avut curajul să greşească de mai multe ori fără să se descurajeze.

4. FII PERSEVERENT, DAR FLEXIBIL

La început, perseverenţa te va ajuta să progresezi, dar când vei sesiza că ceva nu funcţionează

schimbă puţin strategia. Dacă ai modificat şi ai învătat câte ceva din fiecare greşeală (legea 3), însă tot nu reuşeşti, oricât ai persevera, renunţă şi ia-o de la capăt.

Cele zece legi *ganbatte* pentru întreprinzători /41

5. STRĂDUIEŞTE-TE SĂ FACI LUCRURILE CÂT MAI BINE

Chiar dacă faci ceva simplu sau rudimentar, trebuie să-ţi fixezi ca tintă excelenta.

6. ÎNCONJOARĂ-TE DE OAMENI CU ACEEAŞI VIZIUNE

Cei care te vor însoţi în călătoria ta trebuie să aibă aceeaşi viziune ca tine; unii vor merge cu tine în continuare până la capăt, alţii vor pleca.

Indiferent cum va fi, acceptă-i ca atare. Cei care merg în aceeaşi direcţie pe care o indică busola vieţii tale vor tinde în mod firesc să te însoţească pe drum, căci veţi avea aceeaşi destinaţie.

7. NU ÎNCETA NICIODATĂ SĂ ÎNVEŢI

Nu lăsa aroganţa să te orbească.

Nu înceta niciodată să înveţi, oricât de mult succes ai avea. Fii curios şi păstrează-ţi mereu mintea deschisă spre idei noi. Nimic nu inspiră mai mult decât un mare maestru care pune întrebări unui ucenic aflat la început de drum.

8. Al RĂBDARE

Cele mai bune roade ale vieţii noastre nu vin peste noapte. Ele vin de obicei după mult efort şi după ce facem lucrurile cât de bine putem.

9. ARATĂ-LE OAMENILOR PROIECTUL TĂU

Chiar dacă-ţi este ruşine, arată creaţia ta oamenilor cât mai devreme. Asta te va ajuta să

asculţi publicul sau clienţii şi să primeşti un feedback foarte important.

10. ASCULTĂ-ŢI INIMA

Mai presus de toţi şi de toate, urmează-ţi intuiţia. Tu eşti cel care ştie cel mai bine şi-şi cunoaşte lucrarea; creaţia ta, întreprinderea ta. Dacă ai dubii, inima îţi va răspunde.

Are inimă acest drum?
Dacă are, drumul este bun; dacă nu, nu foloseşte la nimic.
Nu există drum care să ducă nicăieri,
însă unele au inimă, şi altele nu.
Un drum te face să te bucuri de călătorie;
cât timp îl urmezi, eşti una cu el.
Celălalt te va face să-ţi blestemi viata.
Unul te face puternic; celălalt îţi slăbeşte puterile.

—CARLOS CASTANEDA.

11.Visul lui Jiro: perfecţiunea Shokunin

Celor cărora cultura japoneză nu le este familiară li se poate părea surprinzător faptul că cel mai bun restaurant de sushi din lume şi primul care a obţinut trei stele Michelin se află într-un local modest la metroul din Tokio. Mai concret, la staţia Ginza.

Secretul lui are nume şi prenume: Jiro Ono, care, la data scrierii acestui capitol, are 94 de ani şi continuă să muncească, după 87 de ani de lucrat în bucătărie.

Tenacitatea şi încercarea lui zilnică de a atinge perfecţiunea au făcut înconjurul lumii în anul 2014, când Barack Obama, invitat de preşedintele Shinzo Abe la acest restaurant cu doar zece taburete, a declarat: „Eu m-am născut în Hawaii şi am mâncat mult sushi, dar acesta este cel mai bun pe care l-am gustat în toată viaţa mea”.

înaintea acestei vizite celebre, Jiro Ono fusese imortalizat în documentarul *Jiro Dreams of Sushi,* regizat în anul 2011 de americanul Dávid Gelb.

Pe parcursul celor 81 de minute ajungem să

cunoaştem modul de a lucra al acestui maestru sushi, care este un foarte bun exemplu de *ganbatte.* Citându-l pe el:

„Eu fac acelaşi lucru întruna, îmbunătăţindu-l treptat. în mine este întotdeauna dorinţa de a reuşi mai bine. Voi continua să urc, încercând să ating culmea muntelui, dar nimeni nu ştie unde se află acea culme".

Această preocupare deosebită pentru excelenţă face ca, atunci când un ajutor de bucătar începe să lucreze cu Jiro Ono, să nu obţină rangul de bucătar până când nu s-a străduit, zi de zi, timp de zece ani.

Fascinat de munca sa neobosită de *shokunin* pentru sushi – maestru artizan –, regizorul documentarului îl descrie astfel pe acest bărbat care a devenit simbolul mondial al gastronomiei:

„Stând în picioare în spatele tejghelei, Jiro îşi dă seama de anumite lucruri. Unii dintre clienţii lui sunt stângaci; alţii drep- taci. Asta îi determină să aleagă unde anume se vor aşeza la bar. După ce le serveşte o porţie perfectă de sushi, priveşte apoi cum este consumată. El ştie povestea din spatele acelei bucăţi de peşte. El ştie că personalul lui tocmai a început să frământe o caracatiţă timp de 45 de minute, de exemplu, iar nu 30".

Această dăruire se regăseşte şi în nota de plată, căci meniul costă 40.000 de yeni (echivalentul a 375 de dolari) şi este un act de curaj să rezervi unul dintre acele taburete.

Jiro Ono le-a transmis propria filozofie *ganbatte* fiilor lui, iar unul dintre ei lucrează de peste 50 de ani alături de el şi îi va fi succesor într-o misiune de perfecţionare

care trece dincolo de moarte.

Acest artizan aproape etern ne spune secretul lui de a dobândi succesul şi împlinirea personală:

„După ce te-ai hotărât care-ţi este ocupaţia..., trebuie să te cufunzi total în munca ta. Trebuie să te îndrăgosteşti de munca ta. Nu te plânge niciodată de ceea ce faci. Trebuie să-ţi dedici viaţa perfecţionării abilităţilor tale. Acesta este secretul succesului. .. şi este esenţial ca să fii considerat un om demn de respect”.

12. Pentru ieşirea din criză

Semnificaţia termenului *ganbatte* transcende sensul unui simplu cuvânt. Noi, japonezii, concepem *ganbatte* ca pe un spirit sau mod de a acţiona al societăţii în general, mai ales în vremuri de criză.

După război, Japonia a utilizat spiritul *ganbatte* pentru a ieşi din ruină. Acesta a devenit sloganul guvernului, al asociaţiilor şi al multor companii care utilizează cuvântul *ganbatte* pentru a se încuraja reciproc. Asta a făcut ca, în doar 30 de ani, Japonia să devină a doua economie pe plan mondial (poziţie pe care s-a situat în anul 1978 cu această medalie de argint), şi să fie lider în numeroase sectoare ale revoluţiei electronice şi digitale din anii ’80 şi ’90.

În 1995, după distrugerea oraşului Kobe în urma unui cutremur, sloganul care a devenit popular în

întreaga Japonie a fost *Ganbaro Kobe.* Forma verbală a lui *ganbatte* în acest caz arată că locuitorii oraşului Kobe nu sunt singuri: toţi locuitorii Japoniei îşi unesc spiritul *ganbatte* pentru a încuraja reabilitarea lui în urma catastrofei. Traducerea adaptată a lui *Ganbaro Kobe* sună cam aşa: „Mult curaj, Kobe, din partea tuturor; împreună şi cu efort vom trece peste asta”.

Mai târziu, în anul 2011, după marele cutremur şi tsunami din regiunea Tohoku şi catastrofa nucleară de la Fukushima, sloganul naţional a fost *Ganbaru.* Acest spirit a mobilizat întreaga populaţie a Japoniei pentru a-i ajuta pe cei afectaţi.

Când scriu aceste rânduri, Covid-19 a cufundat lumea întreagă într-o criză profundă. în Japonia, *ganbatte* este încă o dată un cuvânt pe care-l vedem zilnic la televizor şi pe reţelele sociale. Dar acum, acest spirit nu este doar aici, ci în lumea întreagă. Sau aşa simţim noi.

Atunci când simţi că te afli într-o criză, pe plan personal, la serviciu sau în societate, activează spiritul *ganbatte* dinlăuntrul tău. Te va ajuta să-ţi concentrezi atenţia asupra viitorului, depăşind criza, şi să ai convingerea că, făcând un pas mic în fiecare zi, fără grabă, dar fără pauză, există întotdeauna o soluţie la îndemână şi posibilitatea de a face lumea mai bună.

13. Speranţa *KibQ*

Una dintre poveştile mele preferate din mitologia greacă este Cutia Pandorei.

Zeus era foarte supărat pe Prometeu pentru că le dezvăluise oamenilor secretul focului, aşa că s-a gândit la un plan de răzbunare. I-a prezentat lui Epimeteu, fratele lui Prometeu, o femeie frumoasă, pe nume Pandora. Ei s-au căsătorit. Cunoscând curiozitatea firească a femeii, Zeus le-a dat în dar de nuntă o cutie, cu porunca să nu o deschidă niciodată.

Incapabilă să reziste tentaţiei, femeia a deschis-o.

Din interiorul cutiei au ieşit toate relele posibile şi au invadat lumea muritorilor pentru totdeauna. Pandora s-a grăbit să o închidă, dar a văzut că pe fundul cutiei mai rămăsese doar Elpis, spiritul speranţei. Era singurul lucru bun aflat în cutie şi ultimul care scăpase, de aici şi expresia „speranţa piere ultima”.

Acest lucru ne-a ghidat pe noi, japonezii, încă de la începutul istoriei. Având resurse naturale limitate pe insulele noastre, şi fiind ameninţaţi permanent de

cutremure şi tsunami, am trăit multe perioade în care a fost inevitabil să ne înfruntăm cu relele lumii. Dacă greutăţile nu ne-au părăsit niciodată, tot aşa s-a întâmplat şi cu puterea speranţei, *kibd* în japoneză.

Kibo este numele pe care i l-am dat modulului japonez al Staţiei Spaţiale Internaţionale. Este un modul proiectat să realizeze experimente în spaţiu, construit de JAXA (Japanese Aerospace Exploration Agency). Se află pe orbită de peste 25 de ani, oferind speranţă ştiinţei şi progresului omenirii.

Când, dintr-un motiv sau altul, mă simt demoralizat, ies în grădină noaptea ca să contemplu stelele. Acolo îmi imaginez că undeva, sus, modulul *kibo* se învârte neîncetat în jurul planetei noastre, străin de relele lumii pe care o are la picioare.

Noi, oamenii, suntem toţi slabi uneori: eşuăm, greşim sau ni se întâmplă nenorociri inevitabile. Insă speranţa nu ne-o poate lua nimeni niciodată, fiind la dispoziţia noastră ca un ghid, de fiecare dată când avem nevoie. Este esenţial să nu o pierdem.

Când mă simt abătut, îmi las privirea să se piardă pe cerul înstelat. Care este micul tău ritual sau rutina care te face să găseşti speranţa pe fundul cutiei?

14.Omul care sădea copaci

În 1953, scriitorul francez Jean Giono publica o poveste care conţine esenţa *ganbatte.* Mulţi cititori au crezut că povestea lui Elzeard Bouffier, păstorul protagonist din *Omul care sădea copaci,* era adevărată. însă autorul însuşi a dezminţit acest lucru după patru ani, printr-o scrisoare adresată Primăriei oraşului Digne.

Totuşi, asta nu scade valoarea acestei povestiri ce ilustrează modul în care utopia se poate transforma în realitate atunci când este ajutată de un efort constant şi susţinut în timp.

Naraţiunea începe în anul 1910, când un tânăr explorează natura din Provence şi ajunge într-o vale pustie, lipsită de copaci, în care creşte doar lavandă sălbatică. După ce se plimbă printre dărâmăturile unui vechi sat, ajunge la un pârâu secat. Acolo cunoaşte un păstor care-l duce la o fântână ca să se răcorească.

Tânărul excursionist vrea să ştie de ce acel om de vârstă me- die trăieşte într-un loc atât de abandonat şi

lipsit de viaţă. Elzeard Bouffier, căci aşa se numea păstorul, îi spune povestea lui.

După ce a rămas văduv, a hotărât să transforme acel ţinut uscat şi aflat în ruine într-o vale acoperită de copaci umbroşi. Pentru asta, se bazează doar pe propriile mâini şi pe un baston cu care sapă pământul. Apoi, lasă să cadă în fiecare groapă săpată ghindele pe care a reuşit să le adune.

Impresionat de acea activitate solitară şi utopică, excursio- nistul îşi ia rămas-bun de la păstor şi se întoarce acasă.

Traumatizat în urma Primului Război Mondial, în care luptase, tânărul narator (adesea identificat cu Jean Giono) hotărăşte să se întoarcă în anul 1920 în locul în care a purtat această conversaţie plăcută.

Spre surpriza lui, acel ţinut arid este acum plin de copaci tineri, care au prins rădăcini printre pâraiele care udă pământul. Impresionat de această schimbare, începând din acel moment îl va vizita în fiecare an pe fostul păstor.

De fapt, el nu mai păstoreşte oi, căci acestea mâncau lăstarii proaspeţi, ci acum este apicultor.

De-a lungul celor peste 40 de ani, Elzeard Bouffier continuă să sădească copaci, unul câte unul, zi după zi, până când transformă valea aridă într-o minunată pădure plină de viaţă.

Peste 10.000 de persoane se mută acolo, atrase de

frumuseţea peisajului, fără a avea cunoştinţă despre munca asiduă şi tainică a lui Bouffier. Prietenul lui le explică autorităţilor adevărul acelui miracol şi reuşeşte ca pădurea să fie protejată.

Povestea se termină în anul 1945, când povestitorul îl vizitează pentru ultima dată pe omul care sădea copaci şi care avea să moară după doi ani, după ce a transformat valea, dând vieţii sale un sens.

Această poveste este o frumoasă mostră a impactului pe care-l poate avea o singură persoană în lume atunci când aplică *ganbatte.*

15. Pisica Tama

Pisica mea se numeşte Tama. Nu am ales numele din vreun motiv special, ci pur şi simplu este unul dintre cele mai întâlnite nume de pisici în Japonia. Este uşor de pronunţat şi de tinut minte.

Dintre milioanele de pisici (masculi şi femele în egală măsură) care poartă acest nume în ţara mea, cea mai faimoasă este pisica şefa a gării din Kishi, Kinogawa, din anul 2007 până când a murit, în 2015.

Totul a început în 2006, când linia de tren Kishigawa, din prefectura Wakayama, avea atât de puţini pasageri, încât nu mai era rentabil să funcţioneze. Din lipsă de bani, compania feroviară a hotărât să anuleze linia şi să desfiinţeze toate staţiile.

Totuşi, locuitorii din orăşelele afectate nu au fost de acord cu decizia companiei şi au hotărât să supravegheze staţiile din proprie iniţiativă. în acest fel, linia a putut să fie în continuare operaţională.

În cazul staţiei Kishi, locuitorii au propus ca o pisică pe nume Tama să fie şefa statiei de tren.

Compania feroviară a acceptat, ajungând să încheie cu pisica un contract ce a fost semnat de felină cu lăbuţa. Pisica

Licenţă: Creative Commons
r
(http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3-0/)
Autorul fotografiei: Sanpei

Tama a primit hrană drept salariu pentru că a stat în ghişeul staţiei echipată cu şapca oficială. Ajutoarele ei, căci nu se putea altfel, au fost tot două pisici, Chibi şi Miiko.

De când pisica Tama a fost numită şefa staţiei, numărul pasagerilor liniei de tren a crescut cu peste 10%, ajutând atât economia companiei feroviare, cât şi turismul din zonă. Asta i-a determinat pe directorii căilor ferate să o numească pe Tama preşedinte onorific şi, după câţiva ani, au renovat staţia cu un design în care tavanul şi ferestrele se asemănau cu ochii unei feline.

Când pisica Tama a murit în anul 2015, peste

3.000 de persoane au participat la înmormântare, iar în apropierea gării a fost construit un sanctuar şintoist pentru a o venera ca pe o *kami* („zeitate”).

După moartea Târnei, noile şefe de gară au fost Nitama, Sun-tama-tama şi, în 2020, Yontama.

înaintea acestei întâmplări, compania era dispusă să renunţe prea uşor. în schimb, localnicii au crezut în puterea *ganbatte* şi au încercat o soluţie ieşită din comun, care s-a dovedit salvatoare: să folosească o pisică în locul unei persoane, pentru supravegherea gării.

Toţi ne-am aflat în situaţii de viaţă în care ne-am împotmolit şi am decis să renunţăm, crezând că nu aveam încotro. Acest lucru se întâmplă de regulă când stresul ne orbeşte şi uităm de capacitatea noastră de a căuta soluţii.

Nu te da bătut, poate cu puţin mai mult *ganbatte* şi imaginaţie se va ivi o soluţie miraculoasă.

9 5

16. *Ganbatte* şi Wabi Sabi

Acest concept este strâns legat de arta japoneză şi lui i-am dedicat cartea mea precedentă, *Wabi Sabi: înţelepciunea imperfecţiunii,* unde am explicat că „frumuseţea imperfecţiunii”, după cum se traduce de obicei, transcende un ideal estetic.

Foarte pe scurt, să amintim că Wabi Sabi emulează natura în care...

1. Nimic nu este perfect.
2. Nimic nu este complet.
3. Nimic nu este etern.

Al doilea punct este strâns legat de conceptul *ganbatte,* deoarece acela care crede că munca lui (la o lucrare, la serviciu, ca fiinţă umană) este desăvârşită, suferă de mulţumire de sine şi mai mult ca sigur de lene, care sunt valori potrivnice.

Buddha a afirmat la finalul vieţii lui: „Sunt întotdeauna pe cale să încep”, vrând să spună prin

asta că scopul învăţării şi autoperfecţionării nu se termină niciodată. De fapt, nimic nu se termină niciodată, pentru că totul se află în schimbare şi în evoluţie permanentă, precum natura, iar asta ne oferă un areal infinit de îmbunătăţire, un spaţiu în care să ducem la bun sfârşit întrecerile sârguinţei.

Acest lucru este valabil în domeniul artei (chiar şi un maestru ca Leonardo da Vinci a spus că „o lucrare nu este niciodată terminată, este doar abandonată”), dar şi în cel al evoluţiei oricărui om.

Legat de asta, există o foarte scurtă povestire a scriitorului german Bertolt Brecht, în *Povestirile domnului Keuner,* care dă de gândit. Se numeşte *Reîntâlnirea:*

Un bărbat despre care domnul K. nu mai ştia nimic de foarte mult timp îl salută cu aceste cuvinte:

— Dumneavoastră nu v-ați schimbat deloc.

— Oh! exclamă domnul K. şi păli.

Acel „Oh!” exprimă tristeţea faţă de lipsa de *ganbatte,* căci faptul că nu s-a schimbat înseamnă că nu a depus efort pentru a evolua. Poate că omul care face acest comentariu se referă la aspectul exterior, aidoma cu ultima oară când se văzuseră, însă interpretarea domnului K. este că a rămas pe loc, că a trăit fără *ganbatte.*

Wabi Sabi afirmă că orice om se naşte imperfect şi nu va ajunge niciodată la desăvârşire, pentru că viaţa este provizorie, însă între timp avem ocazia de a progresa, clipă de clipă, tot aşa cum floarea modestă se ridică dintre muşchi pentru a-i dărui lumii culoarea ei, fie chiar şi pentru o zi.

17. Yayoi Kusarna

Dovleac uriaş de Yayoi Kusama, pe plaja din Naoshima. © Héctor García

Există numeroşi factori pe care soarta ni-i hotărăşte în momentul în care ne naştem: locul şi societatea, sănătatea şi genetica spre care suntem

predispuşi, familia.

Totuşi, poveştile care ne fascinează cel mai mult nu sunt ale celor care s-au născut într-un mediu favorabil şi care au avut

totul de la început. Dimpotrivă, ies în evidenţă de obicei poveştile celor care s-au născut cu multe neajunsuri, dar care au ştiut să evolueze în viaţă, arătându-le celorlalţi oameni că totul este posibil şi că, atunci când ne confruntăm cu o situaţie dificilă, scuzele nu-şi au locul.

Aceştia sunt oamenii pentru care *ganbatte* este axul central al vieţii lor.

Yayoi Kusama este una dintre artistele mele favorite, nu doar pentru frumuseţea şi originalitatea operelor ei, ci şi pentru modul de a trăi. Kusama vede arta ca pe un mod de viaţă, ca pe o evadare de la problemele grave ale vieţii. Chiar ea a mărturisit: „Dacă nu ar fi fost arta, m-aş fi sinucis de mult”.

S-a născut în Matsumoto (Nagano) în 1929, într-o familie cu mulţi bani şi puţină iubire. De mică a început să picteze şi să scrie poezii, dar mama ei, în loc să o încurajeze, o maltrata fizic şi psihic. Mai mult, tatăl ei era mereu absent, implicat în relaţii extraconjugale cunoscute atât de mamă, cât şi de fiică.

Când a împlinit zece ani, a început să aibă halucinaţii şi viziuni în care vedea lumea plină de puncte şi flori colorate.

Era începutul schizofreniei de care a suferit tot restul vieţii. În plus, aceşti primi ani de boală avea să-i petreacă lucrând într-o fabrică militară în care cosea paraşute pentru armata japoneză.

După ce s-a încheiat războiul, suferinţa ei a găsit căi de expresie foarte creative, şi la doar 21 de ani a început să-şi expună arta, abstractă încă de la început, în săli din Matsumoto şi Tokyo. Picta peste tot: tablouri, pereţi, podele, obiecte din casă... totul era pentru ea un suport bun pentru pictat.

Un motiv recurent la această artistă sunt punctele de diferite culori şi mărimi. Când criticii de artă o întrebau, ea nu descria punctele *(Polka dots* în engleză) ca buline sau cercuri, ci ca

reţele infinite. Iată cum spune Yayoi Kusama că vede realitatea atunci când are halucinaţii:
[9]

> M-am trezit într-o sală acoperită de modele de flori, m-am uitat în jos şi am văzut că palmele mele, şi braţele, şi tot ce se afla în cameră era acoperit de acelaşi model. Identitatea mea a fost dominată de un model repetitiv, de un model infinit.

La 27 de ani s-a mutat în Statele Unite ale Americii, unde a colaborat cu şi a învăţat de la artiştii americani. Curând, faima ei a propulsat-o pe plan internaţional, şi în 1969 a expus în MOMA din New York. Dar problemele ei de sănătate s-au agravat, astfel că a hotărât să se întoarcă în Japonia şi să se interneze voluntar, în 1977, într-un spital de boli mintale din Shinjuku (Tokyo). Acolo a trăit din acel moment, fără să înceteze vreo zi să producă artă. Nici astăzi, la 91 de ani, nu-şi permite o zi de odihnă, continuând să creeze într-un atelier pe care-l are lângă spitalul în care locuieşte încă de la internare.

îmi amintesc perfect prima mea întâlnire cu o operă de-ale ei: a fost pe insula Naoshima. Mă plimbam pe plajă pe înserat, când am văzut un dovleac galben cu cercuri negre, o imagine care m-a impresionat şi intrigat în egală măsură. Asta m-a făcut să cercetez mintea care crease o asemenea operă.

Mai târziu, am vizitat expoziţia permanentă de la Matsu- moto City Museum of Art, a cărui intrare este împodobită cu sculpturi ale florilor ei uriaşe. De asemenea, am petrecut zile memorabile în expoziţiile ei din Karuizawa Museum of Modem Art şi din Naţional Art Center din Tokyo, care încă le consideră ca fiind

cele mai bune dintre toate expoziţiile lor.

îmi place foarte mult să mă las purtat în lumile create de această artistă pentru care viaţa nu a fost niciodată uşoară. Ultima mea vizită în universurile ei cu *Polka dots* şi flori multicolore a fost în 2018, în noul muzeu din cartierul Shinjuku, Tokyo, care poartă numele artistei: Muzeul Yayoi Kusama.

Când am ieşit de acolo, m-am gândit la suferinţa mintală pe care trebuie să o fi îndurat în fiecare zi în familia care a maltratat-o de mică, în singurătatea trăită în timpul războiului... în pofida tuturor acelor neajunsuri, printr-un *ganbatte* de neclintit, nu s-a dat bătută niciodată şi a creat lumi pe care nimeni nu şi le imaginase, şi care au marcat un nou stil în arta japoneză, până când a devenit un etalon în comunitatea artistică internaţională.

Povestea lui Yayoi Kusama demonstrează că, de fapt, crizele din viaţa noastră sunt oportunităţi, iar ceea ce noi credem că sunt dezavantaje în comparaţie cu ceilalţi – ca în povestea cu răţuşca cea urâtă – poate fi tocmai ceea ce ne face unici şi diferiţi de restul oamenilor.

[9]

18. Cele două legi Maneki Neko

Mişcarea neobosită a pisicii norocului este o reprezentare populară a spiritului *ganbatte.* Când ridică lăbuţa stângă, invită în interiorul unui magazin, iar când o flutură pe cea dreaptă atrage banii, norocul. Pe lângă asta, la gât poartă un clopoţel care alungă spiritele rele.

Neko înseamnă „pisică” în japoneză, iar *Maneki* provine de la verbul *maneku,* care înseamnă „a invita înăuntru”. Prin urmare, *Maneki Neko* se traduce literal prin „pisica ce invită înăuntru”.

Se crede că originea acestei figurine se află într-o întâmplare petrecută în perioada Edo (1603-1868). O pisică pe nume Tama, ca şi a mea, stătea mereu pe veranda unui templu din vestul oraşului Tokyo, construit în dreptul unui copac înalt.

Intr-o zi cu furtună, un călător fugi să se adăpostească sub copac, iar Tama începu să-l atenţioneze de pe verandă, dând din lăbuţă fără să se oprească. Mirat de acele semne făcute de o pisică, omul îşi părăsi refugiul ca să se apropie de ea. Chiar

atunci, un fulger nemaivăzut arse copacul şi tot ce se afla în jurul lui.

Recunoscător faţă de pisica aceea care tocmai îi salvase viaţa, călătorul hotărî să fie binefăcătorul templului pentru tot restul vieţii sale.

Există şi altă poveste despre originea lui Maneki Neko, care o are ca protagonistă pe Imada, o femeie care era atât de săracă, încât fusese nevoită să-şi abandoneze prietena felină pentru că nu putea să-i asigure hrana.

Intr-o noapte, pisica îi apăru în vis şi-i ceru să-i modeleze chipul în lut. Asta avea să-i atragă norocul de care până atunci nu avusese parte. Femeia ţinu seama de vis şi modelă cu propriile ei mâini chipul pisicii cu lăbuţa ridicată. Când văzu figurina, un trecător insistă să o cumpere, ceea ce o convinse pe femeie că prevestirea din vis era adevărată.

Din acel moment, Imada începu să confecţioneze figurine Maneki Neko şi nu mai suferi de foame niciodată.

Cea de-a doua poveste este mai puţin poetică decât prima, dar, în orice caz, Maneki Neko întruchipează legea atracţiei, care este la modă.

Multe persoane nu reuşesc niciodată ceea ce-şi propun, pentru că nici măcar nu îndrăznesc să ceară, aşa cum face pisica atunci când cheamă în mod vădit banii sau vizitatorii.

Sursa originară a legii atracţiei ar fi, potrivit experţilor, una dintre cele şapte legi din Kybalion, formulate de misteriosul Hermes Trismegistul. Este aşa-numita lege a mentalismului, care spune că totul în univers este o creaţie mentală şi că fiinţa umană,

prin gând, îşi poate crea propria realitate.

Pentru a activa legea atracţiei, maeştrii actuali recomandă următorii patru paşi:

1. Stabileşte ce anume doreşti şi cere-i universului.
2. Concentrează-ţi gândurile pe ceea ce doreşti, însoţindu-le de sentimente de entuziasm şi recunoştinţă.
3. Comportă-te ca şi cum ai obţinut deja ceea ce-ţi doreşti.
4. Fii deschis să-l primeşti.

Probabil că acest ultim punct este cel mai important. Multe persoane îşi petrec viaţa în lipsuri (de dragoste, de bani, de succes...), pentru că nu sunt deschise să primească. în adâncul sufletului, ele cred că nu merită ceea ce-şi doresc cu ardoare.

Maneki Neko ne învaţă că este onorabil să cerem insistent ceea ce ne dorim. Chiar şi Evanghelia după Matei spune: „Cereţi şi vi se va da; căutaţi şi veţi găsi; bateţi şi vi se va deschide!” (Matei 7:7-11).

Prima lege a lui *Maneki Neko,* prin urmare, este să fii dispus să primeşti. A doua este să fii consecvent, să ai *ganbatte.*

Cum spune un proverb arab: *Cine bate de mai multe ori în cele din urmă intră.*

19. Cel mai important muşchi

Când ne imaginăm un sculptor, un pianist, un poet sau orice altă persoană care se ocupă cu arta, ne gândim la cineva carc-şi urmează inspiraţia. Totuşi, aşa cum spunea Picasso, „Inspiraţia există, dar ea trebuie să te găsească lucrând”.

Fără *ganbatle,* orice proiect rămâne la stadiul unor idei şi bune intenţii. *Ganbatte* este combustibilul care alimentează talentul şi-i permite să se dezvolte.

îmi amintesc prima dată când mi-am propus să scriu o carte. A fost o lucrare personală pe care nu am vrut s-o public, dar pentru mine era foarte important să reuşesc să o duc la bun sfârşit. Mulţumită acelui efort, prin care mi-am demonstrat că pot să finalizez un proiect literar, astăzi această carte se află în mâinile tale.

Am hotărât s-o scriu de mână, cu stiloul, într-un caiet gros, şi mi-am stabilit un orar fix pentru a-mi îndeplini misiunea. Pentru că pe atunci aveam cursuri dimineaţa şi după-amiaza, am decis ca în fiecare zi, de la 14:30 la 16:30, să mă ocup de obiectivul meu.

La ora aceea mă aşezam la masa din bucătărie cu un

ceainic aburind, plin de ceai verde Sencha. O făceam indiferent dacă aveam sau nu chef de scris, căci scrierea unei cărţi de peste o sută de pagini este ca o cursă de maraton. Este o probă de rezistenţă.
Nu contează impulsul plecării la drum, ci menţinerea ritmului şi rezistenţa până la finiş.

Uneori corpul meu se revolta împotriva intenţiei de a sta aşezat două ore la masa din bucătărie, în faţa acelui caiet. Poate că era vreme frumoasă şi aveam chef să ies la plimbare sau să mă aşez pe terasa unui bar ca să stau de vorbă cu un prieten. Ori poate că dormisem puţin şi corpul mă îmboldea să trag un pui de somn după-amiază. Nimic nu conta. *Ganbatte* învingea aceste tentaţii, aşa că la ora fixată mă aşezam la masă. Se spune deja că cei mai importanţi muşchi pe care trebuie să-i exerseze un scriitor sunt muşchii fesieri.

De multe ori, la început, nu se întâmpla nimic. în timp ce duceam la gură cana de ceai fierbinte, priveam foaia albă şi ochii mi se abăteau o clipă mai târziu spre fereastră, pe unde trecea un nor. Cum eram hotărât să nu mă mişc de acolo, în cele din urmă reveneam asupra caietului.

Cu stiloul în mână, reciteam ceea ce scrisesem cu o zi înainte şi, cu un soi de lene încă, începeam să schiţez primele rânduri ale zilei. La început cu puţină convingere. Corpul continua să lupte ca să scape de acolo şi uneori acea stare de protest interior putea să se prelungească încă o jumătate de oră sau chiar mai mult. Totuşi, într-un anumit moment se petrecea ceva miraculos.

Asemenea lui Buddha, care medita la umbra smochinului, sosea o clipă în care mă cufundam total în scris, pe nesimţite, asa cum cineva alunecă uşor într-un somn.

Atunci cuvintele şi frazele curgeau de la sine, iar eu eram doar un simplu vehicul al scrisului. Nu mă mai aflam în bucătărie, ci în peisajul pe care-l relatam. Şi nici timpul nu mai exista. Dacă nu aveam curs până la ora 18.00, când suna alarma îmi dădeam seama că scrisesem cu o oră mai mult decât prevăzusem.

Timpul trecuse pe nesimţite şi aveam patru sau cinci pagini noi în caiet. Eram mândru şi fericit, dornic să continui să scriu.

Astăzi pot să spun că spiritul *ganbatte* m-a făcut scriitor.

20. Cele zece legi *ganbatte* pentru scriitori

1. ÎNTINDE-ŢI ANTENELE.

   Lumea este plină de poveşti care abia aşteaptă să fie povestite.

   Acordă atenţie lucrurilor care se petrec în jurul tău, celor care ţi se povestesc, viselor şi trăirilor tale.

   Antrenează-ţi privirea de scriitor.

2. CONSEMNEAZĂ-ŢI IDEEA.

   Dacă nu o notezi undeva, o uiţi.

   Scrie în caietul tău sau într-un registru special tot ce ţi s-a întâmplat, şi continuă să cercetezi.

   Când ai suficient material, aranjează-l şi dă-i o formă, şi vei avea astfel scenariul pentru următoarea ta carte.

3. VIZUALIZEAZĂ CARTEA PUBLICATĂ.

   Ca să-i dai tonul adecvat, imaginează-ţi lucrarea deja în librărie, cu titlul, coperta şi sigla căreia îi aparţine. Când începi să scrii, lucrează deja ca şi cum ar fi o carte reală pe care o scrii pentru acea colecţie.

4. STABILEŞTE-ŢI UN OBIECTIV SĂPTĂMÂNAL.

   O pagină pe zi, un capitol pe săptămână, oricare ar fi angajamentul tău, trebuie să fie concret şi orientat spre un scop. Dacă nu-i pui o dată de finalizare, proiectul nu va avea forţă.

5. CAUTĂ-TI MARTORI.

   Unul sau doi prieteni cititori pot să-ţi urmărească treptat progresul şi să-ţi amintească uneori angajamentul pe care ti l-ai luat fată de tine însuti.

   Te vor ajuta, în plus, să ai un feedback asupra a ceea ce este bun în text şi a felului în care ai putea să-l îmbunătăţeşti.

6. ANTRENEAZĂ-ŢI ŞEZUTUL

   Potrivit publicistului şi scriitorului Gabriel Garcia de Oro, principalii muşchi pe care trebuie să-i antreneze un scriitor sunt fesierii.

   Trebuie să-ţi stabileşti un orar fix pentru scris şi să-l respecţi fără să te dezlipeşti de pe scaun, chiar dacă ai chef să faci alte lucruri.

7. AVANSEAZĂ, ÎN LOC SĂ CORECTEZI ÎNTRUNA

   Pentru a evita un „blocaj datorat despicării firului în patru”, pe prima ta ciornă nu face mai mult de o corectură.

   Astăzi poţi să revizuieşti ce ai scris ieri, iar

mâine vei revizui ceea ce ai făcut astăzi înainte să continui să scrii, însă nu te întoarce înapoi.

Avansează până la final, chiar dacă textul este imperfect. Vei avea timp să-l cizelezi încă o dată după ce ai terminat cartea.

8. CAUTĂ-ŢI UN CORECTOR BUN.

   După revizia finală, când consideri lucrarea terminată, investeşte într-un profesionist al editării care să-ţi facă ultimele corecţii şi să-ţi aducă sugestii pentru îmbunătăţirea textului.

   Asta poate face diferenţa între o carte publicabilă şi una neprofesionistă.

9. EXPLOREAZĂ TOATE CĂILE.

   Este momentul să trimiţi cartea ta la concursuri, agenţii literare, edituri (cu un e-mail prealabil care să conţină un rezumat şi în care să întrebi dacă sunt interesaţi să o ci- teascâ), ori persoanelor pe care le ştii şi au legătură cu domeniul.

10. ARATĂ LUMII CARTEA TA.

    Dacă nu ai primit acceptul unei edituri, nu te descuraja. Nu-ţi lăsa cartea într-un sertar, transformă-te în propriul tău editor.

    Există platforme precum Amazon, care-ţi vor permite gratuit să oferi oamenilor opera ta şi chiar să câştigi bani cu ea.

Notă: Există cărţi bestseller care au început prin a fi publicate în acest mod, sau chiar pe pagina web ori pe blogul autorului şi care, după ce au atras mulţi cititori, au fost publicate de edituri mari.

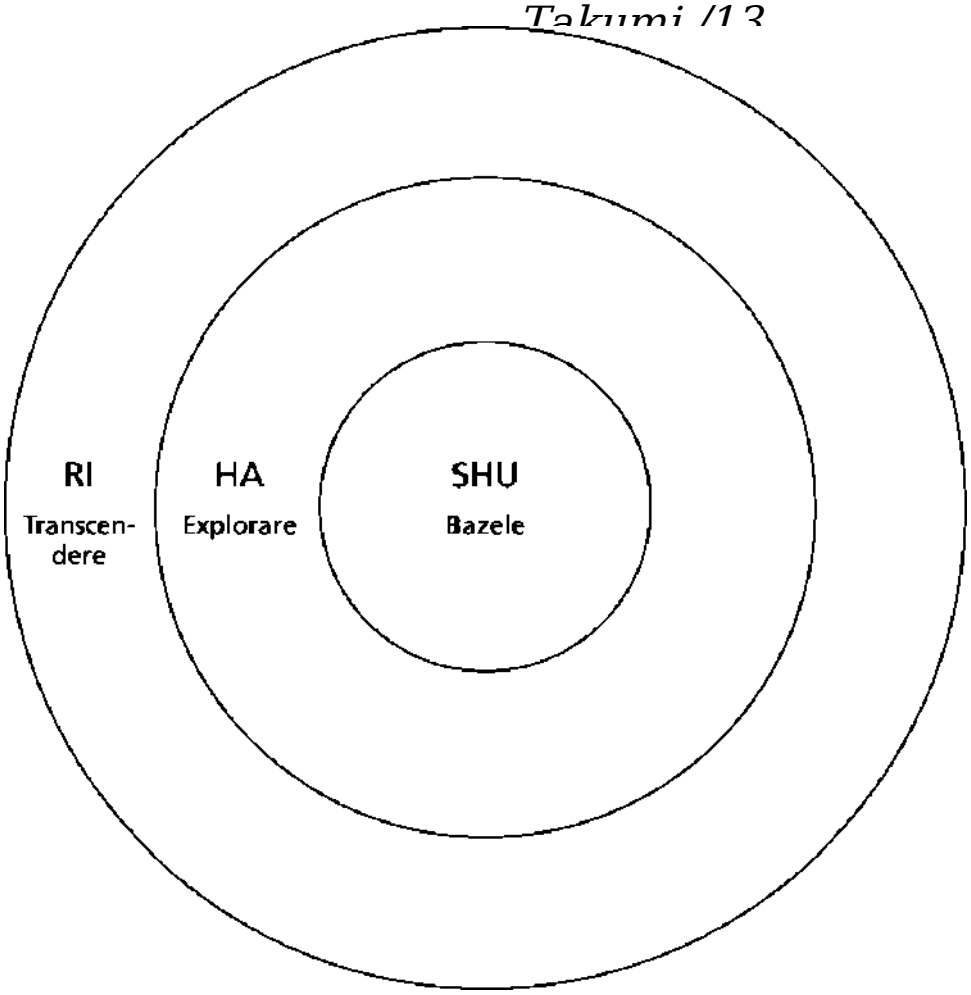
21. *Shuhari:* măiestria *Takumi*

Shuhari este un cuvânt ale cărui rădăcini trebuie căutate în originea artelor marţiale, a teatrului *noh,* a ceremoniei ceaiului şi a artelor în general. însă este mult mai mult decât un cuvânt, este o întreagă filozofie condensată în trei caractere care ne ghidează în procesul nostru de învăţare, de generare a ideilor şi de activare a creativităţii. Este un instrument foarte puternic, necesar în evoluţia la nivelul de maestru în orice domeniu al vieţii.

Pentru a explica *shuhari,* îmi place să pun în legătură fiecare caracter SHU-HA-RI cu un cerc. Structura circulară ne indică faptul că trebuie să începem cu SHU şi putem să trecem la HA doar când am terminat cu cercul din interior. Acelaşi lucru se întâmplă cu cercul exterior, trebuie să încheiem cercurile interioare înainte să ajungem la RI.

Adevăratii maeştri într-un domeniu sunt aceia care se află în cercul lui RI şi includ în continuare tot ce se află în cercurile interioare.

Shuharr. măiestria
Takumi /13



Cercul lui SHU semnificaţia literală este „a proteja” sau „a se supune”. În acest context, înseamnă că cel dintâi şi cel mai important lucru este să înveţi ceea ce este tradiţional, adică bazele unei discipline sau ale artei.

Cercul lui HA semnificaţia literală este „a divaga” sau „a explora”. Aici ni se arată că, odată ce stăpânim fundamentele, trebuie să ne separăm de tradiţie şi să explorăm liber. Ni se permite să începem să punem sub semnul întrebării bazele.

Cercul lui RI $t: semnificaţia literală ar fi „a pleca” sau „a se despărţi”. Este pasul transcenderii, creând ceva nou care nu exista anterior. Se produce atunci când artistul şi arta fuzionează într-o singură entitate.

Această transcenderé ne va face să descoperim noi locuri în afara egoului nostru.

Structura cercurilor concentrice ne arată că este un proces în care integrăm în interiorul nostru fiecare experienţă, iară să le uităm pe cele anterioare. Creştem puţin câte puţin.

Cercurile ne amintesc că, deşi putem fi mari maeştri aflaţi în faza RI, nu trebuie să uitam să explorăm noi idei cu HA şi bazele cu SHU. Toţi marii maeştri integrează armonios cele trei cercuri.

Să vedem cum am putea aplica *shuhari* în domeniul fotografiei, de exemplu:

- SHU: învăţăm să utilizăm camera, bazele unei încadrări bune, să înţelegem cum afectează lumina obiectul fotografiat, puterea anumitor culori, cum să compunem o fotografie bună... După ce stăpânim toate aceste concepte, trebuie să repetăm procesul fotografierii luni şi ani la rând, până când acumulăm experienţa a mii de fotografii.
- HA: după ce ştim să facem o fotografie, ne vom da seama că fotografiile noastre sunt corespunzătoare, dar nu foarte diferite de cele ale oricărui alt fotograf bun. Acesta este momentul în care putem să începem să punem sub semnul întrebării anumite elemente de bază. Ce se întâmplă dacă, în loc să respecţi bazele stricte ale compoziţiei, încerci propriile tale idei?
- RI: suntem capabili să ne creăm propriul stil de fotografiere. Când altă persoană ne vede fotografiile amestecate cu cele ale altor artişti,

poate distinge imediat care sunt ale noastre. Suntem capabili să facem fotografii aproape fără să stăm pe gânduri. Conştiinţa noastră, egoul nostru, camera, mediul şi subiectul fotografiat par să se unească, ca prin magie. În lumea muzicii, o interpretare a lui Glenn Gould sau Lang Lang a acelei piese muzicale este total diferită. Ei şi-au creat propriul stil inconfundabil, iar auditoriul îl poate recunoaşte într-o clipă.

Privind la artiştii consacraţi, ni se pare că au ajuns să fie mari maeştri cu ajutorul magiei, şi am vrea să fim şi noi ca ei imediat. Dar, dacă le studiem vieţile, vedem că au integrat cele trei cercuri, începând cu SHU. Primele schiţe ale lui Picasso făcute în creion sunt pline de corecturi, nu se zăreşte nici o încercare de a se distanţa de bazele desenului. Doar după ani de exersare a desenului a îndrăznit să inoveze, creând aproape un nou stil în artă.

De câte ori în viaţă nu ai observat că, înainte să stăpâneşti bazele, vrei să treci la ceva aparent mai atrăgător? Văzându-i pe maeştri, putem simţi tentaţia de a sări peste procesul de învăţare şi de a încerca să fim ca ei. Dar, de regulă, nu funcţionează dacă procedăm aşa. Fiecare cerc îl include pe cel anterior. Nu se poate intra în HA (să încercăm propriile noastre idei, sfidând normele disciplinei) fără a termina cercul lui SHU; vom reuşi cu succes să facem asta doar dacă stăpânim baza lui SHU.

Când elevii de la lecţiile mele de pian încearcă să înveţe să cânte o piesă peste nivelul lor, efectul este contrar celui aşteptat: de obicei pierd motivaţia. Există un echilibru subtil între nivelul de dificultate şi cât de

fericiţi suntem când întreprindem o activitate.

Conceptul de flux *(flow),* de a fi prezenţi pe deplin în activitatea pe care o facem, explorează mai profund acest echilibru. O persoană care, atunci când execută o activitate, se află în starea de flux, se situează în cercul lui *shuhari* adecvat competenţei sale. Dacă se află în afara fluxului, nu se situează în cercul care-i corespunde nivelului ei.

Cea mai bună modalitate de a aplica *shuhari* este să avem un maestru care să ne îndrume şi să ne ajute să ne dezvoltăm cercurile. Acesta este *modus operandi* al oricărei arte marţiale.

Este totodată inspiraţia pentru filme ca *Star Wars.* În cercul SHU trebuie să fie respectat cu stricteţe ceea ce ne învaţă *sen- sei,* mentorul sau maestrul *jedi.* Când trecem la cercul HA,
putem să-l sfidăm pe maestru şi, în cele din urmă, în RI, ucenicul îsi întrece maestrul.

Cel mai important lucru este că, atunci când sunt integrate cele trei cercuri în interior, când îl întrec i pe maestru vei fi o persoană total diferită de cea care a pornit la drum fără să ştie nimic. *Shuhari* nu este un simplu instrument pentru a crea artă şi a învăţa, este şi un ghid care ne conduce pe drumul transformării sinelui.

Aspectele fundamentale ale *shuhari:*

- Pentru a învăţa orice lucru în viaţă, trebuie să începem întotdeauna cu cercul interior al bazelor SHU. Repetă bazele oricât este nevoie, ai răbdare, foloseşte *ganbatte* pentru a rezista tentaţiei de a vrea să avansezi prea repede. Nu este bine să sari peste etape.

■ Dacă ieşim din cerc prea repede, nu vom mai simţi fluxul *(flow),* ci frustrare, iar asta, în loc să ne facă să avansăm în proiectele noastre de învăţare, ne va încetini.

■ Trebuie să fim constienti de nivelul nostru şi să nu fim dezamăgiţi când vedem că alţii ştiu mai multe decât noi. Dimpotrivă, trebuie să fim conştienţi că şi marii maeştri au trecut prin toate cercurile *shuhari.*

22. Companiile cele mai longevive din lume

Â,În anul 2008, Banca din Coreea a întocmit o listă a companiilor din toată lumea care au fost înfiinţate în urmă cu peste 200 de ani şi care au continuat să funcţioneze în mod independent până la momentul actual. În total, a identificat 5.586 de companii, dintre care 3.146 (56%) japoneze.

S-ar putea spune că, în ceea ce priveşte crearea organizaţiilor reziliente, capabile să supravieţuiască trecerii secolelor, Japonia se află pe primul loc. Al doilea loc a fost ocupat de Germania, cu 837 (15 %) de firme aflate pe listă.

Ce au în comun afacerile japoneze, germane şi din restul lumii care nu au fost abandonate sau distruse de trecerea timpului?

Majoritatea sunt firme de familie în care cunoştinţele de conducere a afacerii se transmit din generaţie în generaţie. Chiar dacă suferă efectele distructive ale războaielor şi dezas- trelor naturale, când cunoştinţele şi motivaţia familiei dăinuie,

afacerea nu moare. *Ganbatte* o ţine la suprafaţă pe marea învolburată a istoriei.

O altă caracteristică a firmelor celor mai longevive din lume este că sunt din domenii care nu s-au schimbat mult cu trecerea timpului, de exemplu: hoteluri, construcţii, vii, distilerii... Bazele nu s-au schimbat, iar afacerile care au rezistat ştiu să acorde în continuare atenţie lucrurilor celor mai importante, aspectelor care nu se schimbă, chiar dacă anii trec, adaptându-se la rândul lor la noile vremuri şi perfecţionând detaliile.

De exemplu, Nishiyama Onsen Keiunkan este un hotel japonez fondat în anul 705 în prefectura Yamanashi. Continuă să funcţioneze şi astăzi (anul 2020) şi este considerat compania cea mai veche din lume.

Are 37 de camere şi s-a adaptat la noile timpuri, oferind conexiune la internei prin wifi. Dar cheia succesului lui continuă să fie aceeaşi ca acum 1.315 ani: oferă băi în apele termale care izvorăsc direct din versantul muntelui pe care este situat. Aceste ape termale au fost întotdeauna celebre pentru capacităţile curative, şi se spune că hotelul a fost vizitat de figuri istorice precum Takeda Shingen (1521-1573) sau Tokugawa leyasu (1543-1616). Pentru ei este foarte clar răspunsul la o întrebare care, deşi evidentă, este foarte importantă: în pofida îmbunătăţirilor şi a evidentelor modernizări, ce face ca hotelul Nishiyama Onsen Keiunkan să fie special, conexiunea wifi, sau băile în ape vulcanice?

Dacă ai o afacere sau un proiect important în viaţă, întreabă-te: care este constanta care nu se va schimba

într-un an, doi, sau chiar zece, sau douăzeci de ani?

Să nu pierzi niciodată din vedere fundamentele proiectului tău. Te vor ajuta să rămâi concentrat, fără să-ţi distragi atenţia cu noutăţi care probabil că sunt trecătoare.

De exemplu, în cazul meu, industria editorială suferă o mare transformare în ultimele decenii. Aş putea să mă stresez încercând să răspund la aceste întrebări: ar trebui să public doar în format digital? Ar trebui să fac versiuni speciale doar pentru cei care mă urmăresc online? Ar trebui să caut modalităţi de a publica în mod independent? Sunt întrebări valabile, care merită luate în considerare, şi este nevoie de iniţiativă pentru

îmbunătăţiri. Dar ce întrebare-cheie trebuie să-mi pun eu, în calitate de scriitor, indiferent ce s-ar întâmpla acum, sau peste douăzeci, sau treizeci de ani?

Ca şi în cazul hotelului Nishiyama Onsen Keiunkan, pentru care apele termale constituie secretul care l-a făcut să triumfe mereu, esenţa pasiunii mele în viaţă este următoarea: oare scriu suficient de bine, în limita aptitudinilor mele, pentru ca atunci când voi, cititorii, mă veţi citi, să aduc ceva pozitiv în vieţile voastre?

Acum gândeşte-te la viaţa, pasiunea sau profesia ta. Care este valoarea fundamentală şi nepieritoare a lucrurilor pe care le faci?

23. Metoda Kaizen

Kaizen se formează în japoneză unind *kai* („schimbare”) şi *zen* („bun”), iar împreună înseamnă „schimbare spre îmbunătăţire”, chiar dacă se traduce de obicei prin „îmbunătăţire continuă”.

„îmbunătăţirea continuă” a conceptului *kaizen* este centrată pe proces, în timp ce în Occident se întâmplă frecvent ca atenţia să fie îndreptată asupra rezultatelor.

Schimbarea treptată care inspiră acest concept se poate rezuma prin maxima: „Astăzi mai bine decât ieri, mâine mai bine decât azi”. Pentru noi, *kaizen* este modul de a înfrunta problemele zilnice, şi totodată o filozofie de viaţă.

În cartea sa, *Kaizen: The key to Japan s Competitive Suc- cess,* consultantul Masaaki Imai descria conceptul astfel:

> îmbunătăţire continuă, dar îmbunătăţire zilnică, în fiecare moment, realizată de toţi angajaţii organizaţiei, indiferent de locul ocupat în companie. Şi care include micile îmbunătăţiri treptate, ajungând până la inovări

drastice şi radicale.

Compania de automobile Toyota este una dintre cele mai emblematice pentru filozofia *kaizen^* pe care o promovează ca ax central al producţiei şi valorilor firmei:

> Ne îmbunătăţim operaţiunile continuu, fiind promotori permanenţi ai inovaţiei şi progresului.

Cum au aplicat această metodă pentru a reuşi să fabrice maşinile cu cele mai puţine defecţiuni din lume?

Primul lucru pe care l-a făcut Toyota a fost să elimine tot ce era superfluu *(mu da,* în japoneză), şi anume „orice lucru care nu reprezintă minimum de echipament, materiale, componente şi timp de lucru absolut esenţiale pentru producţie”.

Totuşi, punctul fundamental al acestui sistem este cel cunoscut drept cele 5S, o serie de principii pe care am putea foarte bine să le aplicăm în viaţa noastră pentru a deveni mai eficienţi:

- *Seiri* (clasificare). O corectă clasificare a tuturor obiectelor aflate la locul de muncă le permite angajaţilor Toyota să elimine ceea ce nu este necesar.
- *Seiton* (ordine). Când se deţin deja obiectele necesare, următorul pas în organizare este aşezarea lor în ordine.
- *Seiso* (curăţenie). Toţi lucrătorii au grijă ca locul de muncă să rămână curat după ce termină ziua de lucru, îmbunătăţind astfel precizia şi siguranţa.

- *Seiketsu* (standardizare). Prin norme, rutine şi controale, se sistematizează procesul de muncă. Paşii celor 5S se transformă în obiceiuri.
- *Shitsuke* (disciplină). Trebuie să avem disciplină pentru a urma aceşti paşi într-o manieră ordonată.

La aceste cinci valori putem adăuga încă două pe care Toyota le-a inclus în ideologia sa:

- *Provocare:* Se remarcă viziunea pe termen lung, dincolo de limitele obişnuite şi de zona de confort. Se lucrează „înfruntând provocările prin curaj şi creativitate, pentru a transforma visurile în realitate”.

- *Genchi Genbutsw.* înseamnă în traducere literală „loc real”, „obiect real”. Dacă se iveşte o problemă, cea mai bună metodă de a o rezolva este să te deplasezi acolo unde s-a produs şi să faci constatări la faţa locului. Orice îmbunătăţire a unui proces trebuie să se bazeze pe observarea directă a problemei, şi nu pe hârtii şi informaţii primite de la terti.

Filozofia *kaizen* este o excelentă modalitate de a conferi un sens şi o metodă efortului nostru, indiferent de desăvârşirea pe care o căutăm.

24. Meditaţia: priveşte norii care trec

Este celebră capacitatea de concentrare a călugărilor zen, constanţi şi precişi în fiecare mişcare pe care o fac, iar această dăruire şi atenţie deplină nu o aplică doar în *zendo,* sala de meditaţie unde practică *zazen,* ci o transferă în toate aspectele vieţii cotidiene.

Călugărul care spală un cartof în bucătărie face din acel cartof un întreg univers. În timp ce jetul de apă curăţă impurităţile cojii maro, nu există altceva care să-i capteze călugărului simţurile, căci acel act umil se transformă în lucrul cel mai important din lume.

De fapt, şi în aceste acte cotidiene călugărul meditează, căci face un singur lucru cu toată atenţia şi inima lui. Altfel spus, duce spiritul *zazen* (meditaţia aşezată) în toate sferele cotidiene.

Această disciplină nu apare de la sine atunci când trăieşti având mintea distrasă şi făcând *multitasking.* Mintea ta este obişnuită să sară din loc în loc, ca o pasăre neliniştită. În zen este numită şi „minte de maimuţă”.

Ca să o linişteşti, poţi începe să practici respiraţia de bază. Nici măcar nu trebuie să fii aşezat în poziţia lotus, ca Buddha – despre care vom vorbi în următorul capitol – într-un moment-cheie al strădaniei sale. Poţi să stai aşezat pe un scaun, cu spatele drept, sau chiar întins pe pat, dacă nu există riscul să adormi.

Exerciţiul este simplu, dar presupune atenţie.

Iar acea atentie o vei acorda exclusiv aerului care intră şi iese prin nări, în timp ce respiri lent, lung şi uşor, iară să auzi cum aerul intră treptat, până ce îţi umple plămânii şi-ţi ridică claviculele, ca mai apoi să iasă, şi plămânii să se golească.

Dacă te concentrezi doar pe propria respiraţie, asemenea călugărului pentru care nu există decât cartoful pe care-l spală, asta te va ajuta să te eliberezi de alte gânduri, care acţionează precum interferenţele atunci când asculţi liniştea.

Propria ta linişte.

Din când în când, mai ales la început, se vor ivi idei. Nu încerca să le respingi. Nici nu te ataşa de ele. Dacă judeci evaluând gândul ca fiind „bun” sau „rău”, te afli în afara meditaţiei.

Pur şi simplu, observă cursul gândurilor pe ecranul minţii tale, asemenea norilor care trec pe un cer albastru.

Etichetează fiecare interferenţă ca fiind un gând şi las-o să treacă. Revino asupra respiraţiei.

Norii nu sunt esenţa ta. Esenţa ta este acest cer albastru imperturbabil pe care norii trec şi apoi dispar.

25. Buddha aflat sub copac

Este bine-cunoscută povestea lui Siddhartha Gautama, care şi-a abandonat familia şi plăcerile vieţii de la palat pentru a-şi consacra existenţa unui singur lucru: găsirea unei soluţii pentru suferinţa umană.

în acest scop, a rătăcit pe drumuri ani îndelungaţi, suferind diverse lipsuri, până la descoperirea căii de mijloc. însă, dincolo de întâlnirile de care a avut parte în drumul său, momentul-cheie în care şi-a pus la încercare *ganbatte* a fost legat de copacul lui Bodhi.

în orice proiect important pe care ţi-l propui, soseşte un moment în care viata îti dezvăluie cât de mult doreşti să obţii ceea ce cauţi. Iată câteva exemple:

- studentul aflat pe punctul de a-şi da doctoratul, care-şi dedică ultimele luni cizelării tezei, cu încăpăţânare, înainte de a o preda comisiei;
- alergătorul care-şi intensifică pregătirea înaintea unui maraton pentru care s-a antrenat

tot anul;

- pregătirile finale pentru a lansa un *start-up* care poate deveni o afacere de amploare.

Acum două milenii şi jumătate, Siddhartha Gautama a hotărât că piatra lui de încercare va fi acel smochin din nordul actualei Indii. A început să mediteze sub ceea ce avea să fie numit copacul lui Bodhi, hotărât să nu se ridice până nu va obţine iluminarea.

Avea atunci 35 de ani, vârstă care, pe vremea aceea, putea foarte bine să fie ecuatorul vieţii.

După ce a petrecut acolo mai multe zile fără să se mişte, a fost părăsit de adepţii lui, care au crezut că şi-a pierdut minţile.

în toiul eforturilor sale, s-a dezlănţuit o furtună violentă, dar nici măcar acest lucru nu l-a făcut pe Siddhartha să renunţe. S-a dedicat meditaţiei timp de 49 de zile, fără să cedeze nici un moment, până a ajuns la iluminare. Atunci a devenit Buddha, care înseamnă: „cel care este treaz”.

Rezolvase problema suferinţei umane prin ceea ce se cunoaşte sub denumirea Celor Patru Adevăruri Nobile:

1. *Suferinţa există.* Citând propriile sale cuvinte: „Naşterea, bătrâneţea, boala, moartea înseamnă suferinţă; alăturarea la ceea ce este neplăcut înseamnă suferinţă; separarea de ceea este plăcut înseamnă suferinţă; când nu obţii ceea ce doreşti, înseamnă suferinţă”. Suferinţa trebuie să

fie *înţeleasă.*

2. *Originea suferinţei este dorinţa.* Când ne dorim cu ardoare o plăcere, un obiect, sau ca un lucru să se întâmple ori să dispară, alimentăm suferinţa. Dorinţa trebuie să fie *abandonată.*
3. *Dorinţa poate înceta.* Iar atunci încetează şi suferinţa. De aceea, în budism se practică detaşarea, eliberarea de orice dorinţă arzătoare care ne face să suferim. încetarea suferinţei trebuie să fie *realizată.*

4. *Există o cale spre eliberare.* Când o străbatem, putem să ajungem la nirvana, care pune capăt suferinţei. Drumul spre eliberare trebuie să fie *parcurs.*

Orice mare scop, fie că este spiritual sau de orice altă natură, implică un efort constant pentru ca proiectul să atingă o culme, în special atunci când dăm piept cu provocarea finală.

26. Katana: ţinteşte spre frumuseţe

Spada este o creaţie omenească concepută pentru a ucide, în această privinţă nu începe discuţie. Dar, ca orice element de artizanat, poate fi şi o operă de artă, în special *katana* japoneză, înţeleasă astăzi mai mult ca simbol şi amuleta, decât ca armă.

Potrivit unei superstiţii populare în această ţară, *katanele* au puterea de a alunga *ma* M („răul” sau „spiritele malefice”), şi, cu cât este mai bună calitatea *katanei,* cu atât mai mare este capacitatea ei de protecţie. Chiar şi astăzi, multe familii japoneze cumpără o *katana* când se naşte un nou membru şi o aşază într-un loc important al casei pentru a-l proteja pe bebeluş tot restul vieţii. Sunt tratate ca nişte comori, moştenire de familie, generaţie după generaţie.

Această superstiţie a orientat stilul fabricanţilor de spade spre crearea de lame tot mai frumoase. Fără această credinţă, probabil *katana* japoneză ar fi evoluat spre forme mai funcţionale, având ca obiectiv utilizarea ei în bătălie, sau ca marcă a statutului.

Katanele sunt opere de artă care sfidează trecerea timpului, însă doar ochiul antrenat este capabil să distingă lama unei spade forjate de un maestru de acum 500 de ani de cea a unui 92 / *Ganbatte:* Arta japoneză de a depăşi dificultăţile maestru contemporan. Miile de plăci de oţel laminat *tamaga-hane* (un nisip cu concentraţie mare de metale, care abundă în prefectura Shimane), sunt prelucrate de fabricantul de spade timp de câteva luni, până la obţinerea finisării dorite. Rezultatul sunt lamele care rezistă timp de secole şi chiar de milenii, aşa cum nu o face nici un alt tip de spadă.

Yoshindo Yoshihara este unul dintre cei 30 de fabricanţi de spade care mai lucrează în prezent şi care îşi câştigă traiul exclusiv din forjarea *katanelor*. Este o tradiţie de familie, iar cunoştinţele au fost transmise din tată în fiu. Pentru a învăţa bazele, a trebuit să stea sub tutela tatălui său decenii întregii. Acum, când are deja aproape 80 de ani, este considerat unul dintre cei mai valoroşi artişti din Japonia. Yoshindo Yoshihara a creat câteva *katane* cărora le-a dedicat mai mulţi ani de muncă şi care au ajuns să fie considerate comori naţionale.

De ce să dedici luni sau ani întregi de străduanie unei singure *katane'?*

Pentru fabricantul japonez, obiectivul este crearea unei frumuseţi capabile să învingă timpul. Din acest motiv, dincolo de partea artistică, *katanele* au tăişurile cele mai letale şi de cea mai bună calitate cunoscută, pentru că artizanul nu dă înapoi în faţa efortului, iar lucrurile frumoase implică de regulă o muncă uriaşă.

Fiinţa umană poate aprecia efortul, pasiunea şi

iubirea investite pentru a crea un obiect. Dacă facem ceva repede, căutând rezultatul facil şi funcţional, vom rămâne la un nivel superficial, iar ceilalţi vor sesiza asta.

Toţi suntem artişti în viata noastră cotidiană.

De exemplu, putem hotărî dacă acordăm o atenţie specială când gătim un fel de mâncare. Ceilalţi vor observa atunci când îl vor găsi pe masă. Prezentare, aromă, gust... toate contribuie la rezultatul final. Tu alegi dacă vrei să găteşti repede, doar ca

să te hrăneşti, sau să găteşti pentru a crea ceva frumos, de care ne putem bucura.

Ori de câte ori putem, datoria noastră ca oameni este să ţintim spre frumuseţe.

Aşa cum *katanele* s-au transformat din simple arme în obiecte de valoare, datorită transformării fabricanţilor de spade în artişti, ţinteşte şi tu spre frumuseţe şi, curând, percepţia ta despre lume şi viaţă va evolua la rândul ei.

27. Filozofia Karate

Karate-dô (tradus mot-à-mot „calea mâinii goale”) este mai mult decât o artă marţială, căci practicarea lui conferă mai mult decât simple abilităţi de autoapărare. Este o pregătire pentru viaţă, de aceea am vrut să-l includ în această carte.

Karaté modem a luat naştere pe insula Okinawa, de unde a migrat spre arhipelagul principal mulţumită maestrului Gi- chin Funakoshi, care a inaugurat primul *dôjô* în decada anilor 1930.

Această primă şcoală este cunoscută sub numele *Shôtôkan* şi a permis elaborarea unui corpus filozofic care a înzestrat această artă marţială cu o viziune mai complexă, cu elemente din *bushidô* („calea războinicului”) al samurailor.

Aceşti vechi războinici urmau un cod strict de conduită, care se poate rezuma la cele şapte virtuţi ale *bushidô'.* dreptate, curaj, compasiune, respect, onestitate, onoare şi loialitate.

Probabil că istorioara japoneză care reuneşte cel mai bine valorile *bushidô* este cea a celor 47 de *rônin*

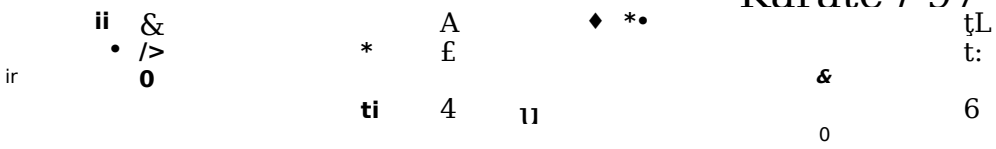
(1701-1703). Când *shôgun-u*ł l-a obligat pe *daimyô* al său, Asano Naganori, să efectueze *seppuku* („sinucidere ritualică”) pentru că acesta, sătul de umilinţele îndurate, îl atacase pe un înalt funcţionar în

palatul său, toţi vasalii s-au pus de acord să-l răzbune şi să-l ucidă pe cel care provocase acea faptă, Kira Yoshihisa.

în ziua stabilită, după un an şi jumătate, s-au întrunit doar 47 dintre ei. Aceştia sunt cunoscuţi ca fiind cei 47 de *ronin,* samurai fără stăpân. Au fost suficienţi: au luat cu asalt casa fortificată a lui Kira şi l-au ucis, aducându-i capul la mormântul lui Asano. După ce au săvârşit această faptă, s-au predat autorităţilor pentru a-şi primi pedeapsa. *Shogun-uX,* după ce a aflat ce au făcut, care au fost motivele şi faima câştigată de *ronin,* le-a îngăduit să moară prin *seppuku* şi să fie îngropaţi împreună cu stăpânul lor.

Aplicarea practică a codului samurailor în karate avea să o sintetizeze chiar Funakoshi printr-o frază care este încă ghidul multor *dojos* şi în prezent: *,,Karate-d6* nu constă doar în dobândirea unei anumite măiestrii, ci şi în stăpânirea artei de a fi un membru al societăţii bun şi onest”.

Maestrul Funakoshi a lăsat la finalul secolului al XlX-lea şi un set de norme, cunoscut sub denumirea *Niju kun,* „cele douăzeci de reguli”, pentru ca discipolii lui să fie în măsură să continue tradiţia.



Cele 20 de instrucţiuni originale ale maestrului Funakoshi.

Am ales cinci care ne ajută să aplicăm această filozofie marţială în proiectele noastre personale:

1. *întâi cunoaşte-te pe tine însuţi, apoi cunoaşte-ipe ceilalţi.* Nu foloseşte la nimic să perseverezi în arta mânuirii spadei, dacă nu-l cunoşti înainte pe cel care o mânuieşte. Orice demers de a deveni mai bun începe cu tine însuţi.
2. *Este nevoie să-ţi laşi mintea liberă* pentru a te adapta, precum Tao, la ceea ce ar putea să-ţi aducă viaţa. O minte care nu este influenţată de prejudecăţi şi idei prestabilite este mult mai eficientă.
3. *Karate este ca apa care fierbe, dacă nu-l încălzeşti în mod constant, se va răci.* Persevereză iar şi iar pe drumul pe care ţi l-ai stabilit. *Ganbatte*|
4. *Schimbă-te în funcţie de adversarul tău.* Şi la problemele vieţii există câte o soluţie care se adaptează în funcţie de fiecare provocare, iar misiunea ta este să o descoperi.
5. *Gândeşte-te la modul de aplicare a acestor precepte în fiecare zi.* Aşa cum spunea Aristotel, „Suntem ceea ce facem în mod repetat”. Excelenţa, prin urmare, nu este un act singular, ci un obicei.

Karate este mai mult un stil de viată decât o artă marţială în sine, şi maeştrii încearcă să fie exemple de

viaţă pentru discipolii lor. Din acest motiv, la intrarea în *dojos* poate fi citit *Dojd Kun* („regulamentul *dojo”},* cinci reguli originare din Japonia, specifice şcolii *Shotokan* a lui Funakoshi:

1. Străduieşte-te să-ţi perfecţionezi caracterul.
2. Fii corect, loial şi punctual.
3. Cultivă spiritul perseverenţei.
4. Respectă-i pe ceilalţi.
5. Abţine-te de la comportamentul violent.

28. Tenisul: terenul forţei mentale

Până la 20 de ani, am jucat tenis destul de asiduu. Mergeam cu un văr mai tânăr decât mine pe nişte terenuri de pământ bătătorit şi jucam timp de două ore, până la epuizare, de parcă nu mai exista nimic altceva.

Acolo mi-am dat seama că, dacă există un sport unde succesul este condiţionat de forţa mentală, acela este tenisul.

Jocul este conceput în aşa fel încât pregătirea fizică şi talentul merg mână în mână cu capacitatea jucătorului de a depăşi problemele; majoritatea punctelor se pierd din cauza erorilor neforţate. În afara jocului la dublu, tenismenul este singur, şi tot ce se întâmplă depinde de el.

Din acest motiv, iară încredere în capacităţile proprii şi în rezultatele care vor fi obţinute, nu este posibil să rămâi pe teren. Dacă pierzi încrederea în victorie, ai pierdut deja meciul.

Relaxarea are şi ea un rol fundamental în jocul tenismenu- lui, deoarece e nevoie de precizie pentru a obţine fiecare punct. Din acest motiv, vedem atât de des aceleaşi gesturi repetitive înainte de a se servi o minge, sau între un punct şi altul: mintea este eliberată de orice presiune, pentru a disputa următoarea minge cu maximum de calm, tenismenul străduindu-se să fie mai odihnit după fiecare schimb de mingi.

După ce am renunţat să practic tenisul în favoarea altor sporturi, am urmărit cu interes marile turnee la televizor, şi am observat că fiecare jucător de tenis îşi descoperă propria manieră de a se elibera de presiune. Unii par că levitează deasupra terenului şi joacă în transă, alţii scot un ţipăt pentru a-şi goli mintea şi a se concentra.

Orice punct este o nouă oportunitate şi, chiar dacă o tendinţă negativă în meci poate fi o povară, marii jucători au fost capabili să redreseze meciuri care se între vedeau pierdute, chiar şi când celălalt era în avantaj. O bună dovadă că rezili- enţa este un factor-cheie, dar nu numai într-un meci care pare pierdut şi care în cele din urmă se redresează, ci şi în faţa ad-versităţilor care se ivesc şi care sunt mult mai grave, precum accidentările.

Se întâmplă des ca jucătorii să se încurajeze singuri după ce au câştigat un punct, un ghem sau un set. Totul pentru a consolida ceea ce este important, încrederea şi opţiunile proprii de a merge mai departe.

Un bun exemplu este Naomi Osaka, jucătoare japoneză stabilită în Florida care, după ce a câştigat trei titluri de Grand Slam, în 2019, a ajuns numărul 1 în lume.

Nici o jucătoare de tenis japoneză nu reuşise până atunci să câştige un titlu de asemenea amploare, şi cu atât mai puţin să ajungă în vârful WTA (Women’s Tennis Association). Pentru Naomi, succesul, pe lângă efortul continuu al antrenamentelor, se obţine cu ajutorul a patru factori-cheie pe care-i declară chiar ea:

1. ÎNCREDERE. „Nu cred că poţi să câştigi un Grand Slam fără să ai încredere în tine însăţi”.
2. CALM. „Simt că joc mai bine când sunt liniştită. Există o pace interioară de care pot să profit, uneori, în timpul meciurilor mele”.
3. PLĂCEREA JOCULUI. „Nu vreau decât să mă simt bine la fiecare meci, pentru că tenisul este un joc”.
4. CONCENTRAREA. „Când joc un meci, nu mai am nimic altceva în minte”.

29. Dacă nu ai chef să faci sport, *ganbatteX*

Sunt fan al citatului lui Woody Allen: „80% din succes se datorează prezenţei tale acolo”.

Poate că 80% este o exagerare, dar ne ajută să ne facem o idee despre importanţa pe care o are intenţia şi despre consecvenţa în urmărirea cu perseverenţă a oricărui ţel în viaţă.

Asta am învăţat-o de mic, când am practicat Taekwondo, cu toate că majoritatea colegilor mei de clasă au preferat o artă marţială mai tradiţională, precum judo sau aikido. Unul dintre cuvintele care se repetau cel mai mult la *döjö* era termenul coreean *innae* – „perseverenţă” sau „răbdare”.

Era foarte ciudat: profesorul nu aprecia atât de mult faptul că executam nişte mişcări frumoase, sau că reuşeam să lovim cu piciorul foarte sus; el nu voia decât să ne prezentăm la fiecare lecţie. Trebuia să fim acolo, să exersăm, să fim în fiecare zi puţin mai buni decât în ziua precedentă.

Voi da un exemplu mai practic. Imaginează-ţi două

persoane de 50 de ani. Una din ele a tăcut sport intens, mai multe ore pe săptămână, până a împlinit 30 de ani, iar apoi nu şi-a mai alocat timp pentru a fi în formă. Cea de-a doua persoană face, de la vârsta de 20 de ani, 10 minute de sport uşor în fiecare zi, fără excepţie, şi face plimbări lungi de trei ori pe săptămână.

Care din cele două va arăta mai bine şi va fi mai sănătoasă

* după ce a împlinit jumătate de secol?

Japonia este tocmai una dintre ţările dezvoltate în care indicele de obezitate la adulţi este cel mai scăzut. Pe lângă dieta noastră sănătoasă, unul dintre secrete este efectuarea zilnică a exercitiilor fizice uşoare.

Mulţi japonezi practică *radio taisho,* care necesită doar 5—10 minute în fiecare dimineaţă, dar este suficient pentru a pune în mişcare articulaţiile şi muşchii importanţi ai corpului nostru. Chiar şi eu îl practic în fiecare dimineaţă.

Dar nu trebuie să fie neapărat *radio raisho,* poţi să urmezi orice altă metodă care-ţi place, ori care este mai potrivită stilului tău de viaţă. Poate fi yoga, taichi, *calisthenics,* qi gong, pilates... Nu încerca ceva care-ţi depăşeşte posibilităţile, important este să practici constant, să creezi deprinderea. Eul nostru viitor ne va fi recunoscător pentru că am avut o rutină zilnică de menţinere în formă a corpului.

Dacă avem timp în fiecare zi să mâncăm, să ne spălăm pe dinţi, să facem duş, să dormim, de ce să nu alocăm timp pentru exerciţii fizice?

Fă din mişcare o prioritate în viaţa ta, căci şi mintea îţi va fi recunoscătoare. Este ceva ce depăşeşte înţelepciunea japoneză şi aduce un beneficiu întregii omeniri: *Mens sana in corpore sano,* cum spuneau latinii.

Inacţiunea nu este o opţiune.

Ganbatte!

în continuare, voi prezenta un tabel cu scuzele cele mai frecvente pentru a nu face mişcare şi o soluţie simplă pe care o propun:

Scuza	Soluţia
Nu am timp.	Planifică-ţi timp pentru mişcare.
Nu am chef.	îţi spui ţie însuţi: *Ganbatte'.* şi în continuare începi cu un pas, o fandare, o genuflexiune. Este mai bine să mişti corpul 5 minute decât să nu o faci deloc.
îmi lipseşte motivaţia.	Creează o rutină cu un prieten, pentru a vă ajuta reciproc. Creaţi un ritual ca să vă anunţaţi unul pe celălalt când aţi terminat de făcut mişcare, sau întâlniţi-vă ca să faceţi sport împreună.
Nu sunt genul de persoană care să facă mişcare.	Schimbă-ţi eul. Fii genul de persoană care persevereză şi face ce trebuie în fiecare zi. Mişcarea este o prioritate în viaţa ta, la fel ca mâncarea şi somnul.
Nu ştiu ce fel de mişcare să fac.	începe cu ceva uşor: să mergi o oră, să faci genuflexiuni, flotări (la perete, sau la o masă, dacă nu poţi să le faci pe podea).

30. Cele zece legi *ganbatte* pentru a fi în formă

1. PUŢINĂ MIŞCARE, FIE EA Şl MINIMĂ, ESTE MAI BUNĂ DECÂT PLANURILE MĂREŢE TRASATE DE PE CANAPEA.

   Tuturor ni s-a întâmplat să avem idei măreţe care mai apoi se năruiesc.

   Ne spunem: „O să merg la alergat şi apoi la sesiunea de yoga”, „O să merg la sală”... dar apoi ne dăm seama că am petrecut toată ziua pe canapea.

   Mai bine să faci 10 minute de mişcare uşoară în grădină sau pe balcon decât să nu faci nimic.

   Trebuie să-ţi mişti corpul, trebuie să fie prioritatea numărul unu în viata ta.

2. NU TE COMPARA CU CEILALŢI

   Dacă nu participi la un sport competitiv, menţinerea formei tale fizice nu ar trebui să fie o chestiune de întrecere. Corn- pară-te cu tine însuţi,

cu eul tău din trecut.

Eşti mai bun decât erai în urmă cu o lună? Dar în urmă cu un an?

Bineînţeles, în mod inevitabil, vârsta va lăsa urme. Când se va întâmpla asta, concentrează-te pe menţinerea mobilităţii şi fa ceea ce te face să te simţi bine şi conectat cu corpul tău.

3. FĂ CEVA CARE-TI FACE PLĂCERE

Care este cel mai bun gen de exerciţii pentru tine?

Depinde de fiecare, de vârstă şi chiar de starea de spirit. Dacă practici ceva care nu-ţi face plăcere, în mod inevitabil, după o vreme vei renunţa.

Alege o activitate pe care poţi să o faci susţinut nu doar timp de trei sau patru luni, ci decenii la rând.

încearcă până când găseşti ceva care cu adevărat îţi face plăcere. Cele mai bune exerciţii sunt cele pe care doreşti să le faci în fiecare zi.

4. INTRĂ ÎN STAREA DE FLUX (FLOW)

Cum ştii dacă un anumit exerciţiu sau sport este potrivit pentru tine sau nu?

Imaginează-ţi că începi să faci yoga.

La început nu este uşor pentru nimeni, dar, dacă prin practică observi că pierzi noţiunea timpului, asta înseamnă că intri în starea de /fon’.

Când te bucuri de ceva atât de mult încât timpul zboară, înseamnă că te afli în *Jlow.*

Caută activităţi al căror nivel de dificultate să fie cel potrivit pentru tine; dacă ceva este prea uşor sau prea greu, nu este posibil să intri în starea de flux.

5. FĂ CEVA ZILNIC, FĂRĂ NICI O EXCEPŢIE

Nu este nevoie să faci exerciţii epuizante.

Poţi face ceva simplu, precum o plimbare lungă, nişte exerciţii de stretching înainte de duş, nişte sărituri sau... cumpără-ţi o coardă şi sari!

Mentalitatea *ganbatte* nu înseamnă să faci sprinturi, cu maximum de efort, ci să faci lucrurile puţin câte puţin, să câştigi pe termen lung, prin perseverenţă.

6. ANTRENEAZĂ-TE CU UN PRIETEN SAU CU UN GRUP

Poţi să ai un antrenor personal, să te înscrii într-un grup sau la un curs, ori pur şi simplu să ai un prieten sau mai mulţi. Creează un grup pe aplicaţia ta favorită de mesaje de pe mobil şi denumeşte-l *Ganbatte!* Adaugă-i pe prietenii care vor să aibă grijă de corpul lor.

La sfârşitul fiecărei zile, toţi trebuie să trimită mesaje cu exerciţiile pe care le-au făcut în ziua respectivă.

Dacă locuiţi aproape, puteţi să vă întâlniţi ca să faceţi mişcare împreună.

7. CONECTEAZĂ CORPUL Şl MINTEA. RESPIRĂ!

De multe ori, când suntem în plină activitate fizică, uităm să respirăm aşa cum trebuie.

Fii atent la respiraţia ta.

Mintea şi corpul tău se unesc prin intermediul ei. Respiră, simte-ţi corpul, eliberează-ţi mintea.

8. BUCURĂ-TE DE SENZAŢIILE PE CARE LE Al

DUPĂ EXERCIŢIILE FIZICE

Când ai terminat exerciţiile fizice, alocă-ţi timp să meditezi şi să observi efectele asupra corpului şi minţii tale.

Te simţi mai bine înainte, sau după ce ai făcut mişcare? Tine minte acea senzaţie de fericire şi relaxare.

Asta te va ajuta să vrei să repeţi şi în ziua următoare.

9. ÎNCEARCĂ LUCRURI NOI

în mod sigur există sporturi şi activităţi fizice pe care nu le-ai încercat niciodată.

E în natura noastră, a oamenilor, să ne placă noutatea. Poate că vei găsi ceva diferit, care să se transforme în noua ta pasiune, iar, dacă nu te satisface, sigur vei învăţa ceva din această experienţă, ceva ce vei folosi în viitor.

10. IUBEŞTE-ŢI CORPUL

Nu uita să-ţi iubeşti corpul, să-l îndrăgeşti aşa cum este, fără să-ţi pese de starea ta actuală. Toţi am trecut prin momente mai bune sau mai rele.

Corpul tău eşti tu, mintea ta eşti tu, iubeşte-te, respiră şi concentrează-te pe respectarea acestor zece legi, fără să te grăbeşti, dar şi fără să renunţi.

Ganbatte!

Metodele clasice şi tradiţia înrobesc mintea; nu mai eşti un individ, ci un simplu produs.

Mintea este rezultatul a o mie de ieri. —Bruce Lee

31. Miyamoto Musashi: transformă-ţi mintea în apă

Când mă plimb prin micuţa grădină din apropierea casei, adesea mă opresc câteva clipe ca să privesc o *shishi-odoshi,* un tip de fântână japoneză. Funcţionarea ei este pe cât de simplă, pe atât de frumoasă: un jet de apă cade într-o tijă de bambus până când aceasta se umple suficient cât să se destabilizeze. Când se întâmplă asta, tija de bambus se roteşte şi cade cu o lovitură.

Această lovitură generează un sunet plăcut, aproape muzical şi hipnotic. Când tija se goleşte, se roteşte din nou în jurul axei şi apa o umple din nou.

Fluxul continuu şi adaptabilitatea apei îmi amintesc de una dintre componentele cele mai importante ale filozofiei lui Miyamoto Musashi. Acesta este probabil *ronin-ul* cel mai cunoscut din istorie, care a ajuns să domine atât literele, cât şi spada. Opera sa cea mai cunoscută este *Cartea celor cinci cercuri,* care a fost scrisă pe cinci pergamente intitulate cu elementele Pământ, Apă, Foc, Vânt şi Vid.

Preferatul meu este cel al Apei. în el, Miyamoto

Musashi explorează apa ca metaforă pe care o putem aplica în viaţă: este un element amorf care se adaptează aproape imediat la forma recipientului care o conţine. în cuvintele sale:

Având ca bază apa, spiritul se transformă în ceva similar apei.

Apa adoptă forma receptaculului său, uneori este un jet subţire sau o prelingere, alteori este o mare de nestăvilit.

Miyamoto Musashi obişnuia să scrie vizualizând situaţii de luptă în care un samurai trebuia să se înfrunte cu un adversar, însă, pentru el, cunoaşterea şi filozofia luptei se puteau utiliza în toate domeniile vieţii.

Chiar dacă nu trebuie să ne înfruntăm în dueluri folosind katane, în lumea modernă situaţiile dificile nu au dispărut din viaţa cotidiană, şi de multe ori primul nostru impuls este să le atacăm frontal. Dorim o soluţie cât mai rapidă. Dar, adeseori, rezultatul dorit nu se obţine prin confruntare, ci poate că este mai bine să ne adaptăm atitudinea atunci când sesizăm o opoziţie.

Mintea ta, emoţiile, gândurile şi modul de a reacţiona în situaţii complicate... toate trebuie să fie precum apa.

Când apa curge într-un recipient, sau cade din cer sub forma ploii, chiar dacă trece prin momente tumultuoase, la final ajunge într-o stare de calm, adaptându-se la noul mediu. Dacă am putea dobândi spiritul apei, nu am mai fi niciodată îngrijoraţi; am şti că putem să ne adaptăm la orice împrejurare.

La câteva secole de la moartea lui Miyamoto Musashi, cuvintele lui au fost citite de Bruce Lee, unul

dintre artiştii marţiali cei mai faimoşi ai vremii sale, pe care îl voi cita din nou. În cel mai celebru interviu al său, a utilizat aceeaşi metaforă ca şi cel mai faimos dintre *ronini:*

> Fii precum apa şi fa-ţi loc printre crăpături. Nu fi încăpăţânat, adap- tează-te fiecărui obstacol şi vei găsi o cale în jurul lui ori prin el. Dacă nimic din lăuntrul tău nu este rigid, lucrurile din exterior se vor dezvălui de la sine.
>
> Goleşte-ţi mintea, fii fără formă.
>
> Fii lipsit de formă, precum apa.

Dacă pui apă într-o ceaşcă, ea devine ceaşcă. Pune apă într-o sticlă şi se transformă în sticlă. O pui într-un ceainic şi se transformă în ceainic. Acum, apa poate să curgă, ori se poate izbi.

Fii apă, prietene!

32. Stoicism şi *ganbatte*

Modul de a fi al Japoniei, atât al individului, cât şi al societăţii în general, are multe puncte în comun cu şcoala elenistică a stoicilor.

Filozofia stoică se fundamentează pe acceptarea lucrurilor aşa cum sunt, iară a ne lăsa influenţaţi de emoţii şi dorinţe care să ne îndepărteze de o stare de *eudaimonia* („fericire”) şi *apatheia* („pace mentală”).

Budismul, şintoismul, confucianismul şi alte religii şi filozofii care influenţează gândirea japoneză au o bază comună cu stoicismul. Ne învaţă să gestionăm evenimentele nefericite din viaţă iară a permite ca emoţiile negative care derivă din ele să pună stăpânire pe mintea şi inima noastră.

O idee greşită pe care mulţi o au despre stoicism sau budism este că trebuie să îndurăm orice nenorocire care ni se întâmplă fără să simţim nici o emoţie. Dar nu este aşa. Atât stoicul, cât şi budistul simt orice tip de emoţii, nu sunt imperturbabili. Secretul este să ştii să recunoşti şi să relativizezi

emoţiile negative, şi să alegi felul în care vei reacţiona.

Emoţiile sunt efemere şi se schimbă în fiecare secundă.

Dacă observi că o emoţie negativă te domină, vizualizeaz-o ca şi cum ar fi un călător venit în vizită la un ceai, dar care apoi îsi continuă drumul.

Vizita va fi mai lungă sau mai scurtă, dar la un moment dat călătorul va pleca.

După o noapte cu ploaie torenţială, imaginează-ţi că pe traseul pe care vrei să-l parcurgi pentru a ajunge pe un vârf de munte a căzut un bolovan.

O opţiune este să renunţi şi să te întorci acasă. Dar, de asemenea, este posibil să descoperi o potecă nouă pe munte. Seneca a spus-o deja: „Greutăţile fortifică mintea la fel cum munca fortifică corpul”.

Cu viaţa se întâmplă acelaşi lucru.
Cad pietre neîncetat.
Obstacolele sunt inevitabile.

Daca încerci să controlezi căderea pietrelor, te vei simtî frustrat.

Dacă stai pe loc de fiecare dată când cade una, te vei simţi trist.
Dacă te întorci în punctul de plecare, nedorind să înfrunţi obstacolele din drumul tău,
Te vei simţi nefericit.

Totuşi, dacă, de fiecare dată când întâlneşti un obstacol îl vezi ca pe o oportunitate,
Vei învăţa şi vei deveni mai puternic.
Dacă-ţi asculţi emoţiile înainte să reacţionezi când ceva nu merge bine,
Soluţiile tale vor fi mai eficiente.

Dacă mergi înainte, indiferent ce s-ar întâmpla,
Vei evolua ca fiinţă umană.

Obstacolele sunt un indiciu că ne aflăm pe drumul cel bun. Doar cine nu porneşte la drum nu se va împiedica niciodată de

o piatră. Fiecare încercare pe care o depăşeşti, fiecare obstacol pe care-l laşi în urmă te va face mai puternic.

Pentru a trece peste dificultăţile pe care le întâlnim de-a lungul anilor, ne ajută trei reguli simple, sintetizate astfel din filozofia stoică şi *ganbatte:*

1. Observă ceea ce se întâmplă şi ascultă-ţi inima în fiecare clipă.
   Misiunea ta este să fii mai conştient de ceea ce simţi şi să nu îngădui emoţiilor negative să preia controlul deciziilor tale.
2. Dacă se iveşte în drumul tău o nenorocire sau un obstacol, *ganbatte*!
   Misiunea ta este să nu rămâi blocat în faţa greutăţilor, ci să mergi mereu tot înainte, indiferent ce s-ar întâmpla.
3. Nu-ţi face griji pentru ceea ce nu poţi controla.
   Dacă este o problemă pe care o poţi controla, *ganbatte*!
   Preia frâiele şi rezolv-o. Dacă, dimpotrivă, nu depinde de tine, nu-ţi mai face griji pentru ea.

Dovadă că această atitudine înţeleaptă este universală sunt citatele care au ajuns până la noi de la cugetătorii şcolii stoice, de la Confucius şi Buddha, mari înţelepţi separaţi de spaţiu şi timp, dar atât de uniţi prin modul lor de a gândi:

> Există doar un drum spre fericire,
> Acela de a nu-ţi mai face griji pentru lucrurile
> Pe care nu le poţi controla.
>
> —Epictet

Viaţa ta o creezi prin gândurile tale.
Eşti ceea ce gândeşti.
—Confucius

> Ai putere asupra minţii tale, nu asupra evenimentelor externe. Conştientizează asta şi vei găsi puterea.
>
> —Marcus Aurelius

> Tot ceea ce suntem este rezultatul a ceea ce am gândit. Dacă un om vorbeşte sau se poartă cu viclenie, va fi urmărit de suferinţă. Dacă o face cu gândul curat, fericirea îl va urma ca o umbră care nu-l părăseşte niciodată.
>
> —Buddha

33. Duşmanul îţi este cel mai bun prieten

Manga *Ashita no Joe* („Joe cel de mâine”), publicată în douăzeci de volume între anii 1968 şi 1973, este una dintre operele cele mai influente ale culturii populare japoneze.

Povestea începe în momentul când Joe fuge de la un orfelinat de la periferia oraşului Tokyo şi ajunge să fie implicat într-o încăierare pe stradă cu un om beat. La finalul confruntării, impresionat de abilităţile de luptă ale lui Joe, chefliul se prezintă ca fiind un fost boxer, pe nume Danpei, şi se oferă să-l antreneze.

Această primă întâlnire, în care un rival se transformă în prieten, pune bazele poveştii care continuă.

Joe ajunge să fie antrenat de Danpei şi începe o carieră de boxer profesionist. Pe măsură ce povestea avansează, rivalii cu care Joe trebuie să se înfrunte sunt din ce în ce mai puternici, ceea ce îl face să evolueze odată cu ei. Cu toate că le este inferior în multe privinţe adversarilor săi, nu se dă bătut nici-

odată, indiferent ce-ar fi.

în ultima luptă a lui Joe cu Mendoza, în finala campionatului mondial de box, toţi vechii lui rivali asistă ca spectatori. Nu mai sunt inamici, acum sunt prietenii lui care vin să-l încurajeze şi să-l vadă luptând.

După o luptă dură cu Mendoza, în care este lovit până la limita suportabilităţii, în vinieta finală a acestei *manga* legendare, Joe se aşază istovit pe bancă în colţul ringului. Are capul plecat şi ochii închişi, dar pe buzele sale se conturează un surâs misterios.

Joe moare pe banca lui, fără a se da bătut, şi cu un zâmbet pe buze.

Ashita no Joe ne-a învătat să afişăm un surâs chiar şi în împrejurările cele mai grele, să nu renunţăm niciodată la luptă şi să ne transformăm inamicii în prieteni.

A iniţiat o tendinţă care s-a perpetuat şi în seriile ulterioare, precum *Dragon Ball* sau *Nar ut o.*

Goku, protagonistul din *Dragon Ball,* se înfruntă şi el cu inamici tot mai puternici care-l întrec în multe privinţe, dar nu se dă bătut niciodată. îşi admiră atât prietenii, cât şi inamicii, şi are întotdeauna cuvinte de recunoştinţă pentru toţi. Simte compasiune pentru cei răi, chiar şi când aceştia i-au omorât prietenii. Asta face ca, pe măsură ce avansează povestea, aproape toţi duşmanii lui să-i devină prieteni.

La fel ca Joe, Goku zâmbeşte, chiar şi în situaţii de viaţă sau de moarte. Buna lui dispoziţie le transformă pe celelalte personaje aşa cum o face cu cititorul *manga* sau spectatorul *anime.*

Aceste poveşti *anime* şi *manga* au conturat pe parcursul ultimilor 50 de ani un *zeitgest* („spirit şi mod de a gândi”) al mai multor generaţii de japonezi, precum şi al fanilor acestor genuri din întreaga lume.

Principiile lui se pot rezuma astfel:

- Nu renunţa niciodată.
- Evoluează permanent ca persoană, atât în întrecerile câştigate, cât şi în cele pierdute.
- Învaţă de la inamicii sau rivalii tăi şi consideră-i în final prieteni, pentru că sunt ca nişte profesori pentru tine.
- Zâmbeşte şi afişează bună dispoziţie în orice împrejurare.

După evenimentele asociate cutremurului şi valului tsunami din 2011, Akira Toryiama, autorul *Dragon Ball,* a realizat un desen special cu Goku şi Arale (protagoniştii celor mai populare două creaţii ale sale), cu următorul mesaj de încurajare:

> Tuturor victimelor dezastrului,
> Sunt momente foarte grele, Dar, cumva,
> Faceţi tot cel puteţi ca să nu renunţaţi, *ganbatte kudasai' /*

1. *Kudasai* înseamnă „te rog” şi se foloseşte mult împreună cu *ganbatte.* Traducerea expresiei *ganbatte kudasai* ar fi: „Străduieşte-te, te rog”.

34. Ceea ce nu se vede, dar se simte

Primul lucru pe care-l observă călătorul japonez care ajunge în Europa sunt faţadele impunătoare ale clădirilor istorice din centrul oraşului. Acestea sunt concepute ca să impresioneze.

în Japonia, dimpotrivă, faţadele sunt sobre şi minimaliste. Se acordă mult mai multă importanţă interioarelor şi, în special, altor părţi care se văd mai puţin, cum ar fi faţada interioară sau grădina interioară, care pot fi apreciate doar de chiriaşi sau musafiri.

De ce să cheltui energie şi efort pentru a înfrumuseţa ceva pe care abia dacă-l vede cineva? Pentru mulţi occidentali, acest lucru ar putea fi considerat un consum inutil de resurse, dar, pentru noi, este o formă de *ganbatte,* de a ne strădui să ne îngrijim până şi de cel mai mic detaliu, chiar şi atunci când aproape nimeni nu-l va vedea.

Când mă plimb pe străzile din Kyoto, faţadele caselor tradiţionale *machiya* sunt austere şi neostentative. Atât porţile, cât şi ferestrele sunt

ascunse de jaluzele-rulouri de bambus, ca şi cum i-ar spune trecătorului: „Acest loc este privat”.

Totuşi, în acelaşi timp, simt o infinită curiozitate pentru felul în care sunt acele case în interior. O aură de mister le înconjoară.

Faţadele sunt simple, dar emană o dragoste pentru detalii care creează frumuseţe subtilă în jurul lor.

Chiar dacă un lucru nu se vede, el se simte.

Akira Kurosawa, căruia îi voi dedica un întreg capitol în continuare, înţelegea foarte bine acest lucru. Pentru filmul *Aka- hige (Barbă Roşie),* a recreat o întreagă clinică rurală, chiar dacă în cele din urmă a folosit doar o parte din dotările ei. A cerut să fie umplute sertare şi dulapuri cu medicamente şi ustensile medicale, cu toate că nu au fost deschise niciodată în timpul filmărilor.

Kurosawa credea că un sertar plin cu seringi are capacitatea de a-i face pe actori să se simtă şi să se poarte diferit, şi, în consecinţă, spectatorii filmului să observe şi ei asta.

Adesea, când terminăm o treabă, ne este lene să continuăm cu detaliile care nu se vor vedea niciodată, dar noi, oamenii, putem să intuim dacă ceva s-a făcut cu efort sau nu. Aşa că nu face rabat de la detalii.

Dacă aştepţi o vizită, nu face curăţenie doar în camera invitărilor, fa în toată casa. Dacă scrii o carte, nu contează doar primul capitol. Dacă te îmbraci pentru

o întâlnire, totul – chiar şi lenjeria intimă – este important.

Tu vei simţi acest lucru şi, în mod misterios, la fel şi cei care se află în jurul tău.

35. Ţăruşul şi alergătorul

Până la Olimpiada din 1968, exista în atletism aşa-numita „barieră a celor 10 secunde”: credinţa că e imposibil să alergi 100 metri plat într-un timp mai mic de 10 secunde.

Acest „imposibil” a fost aruncat în aer de americanul Jim Hines, care la acele jocuri avea să înregistreze un timp de 9,94 secunde, spre uimirea întregii lumi.

După ce a stabilit acest record, pentru atleţii alergători a căzut o barieră psihologică, astfel că, în 1977, un alt atlet, Silvio Leonard, a coborât sub 10 secunde. începând din acel moment, ca şi cum s-ar fi constatat că reuşita lui Jim Hines nu era unică şi supraomenească, tot mai mulţi atleţi au reuşit să dărâme aşa-numita „barieră a celor 10 secunde”. Doar în 1983, pe 14 mai, Cari Lewis avea să înregistreze 9,97 secunde, iar pe data de 3 iulie, Calvin Smith a coborât la 9,93 secunde, chiar el depăşind din nou recordul o lună mai târziu.

Cum se explică faptul că un lucru pe care nimeni nu-l reuşise niciodată a devenit dintr-odată un reper normal la campionatele mondiale de atletism şi la Olimpiade?

Se antrenau aceşti atleti mai mult decât cei care totalizau 10 secunde şi câteva sutimi?

Fără îndoială că nu. Efortul era acelaşi, dar ceea ce a învins Jim Hines a fost bariera mentală că nu se poate reuşi acel lucru. Când el a demonstrat că se poate, iar cubanezul Silvio Leonard a confirmat că nu fusese un miracol, ceilalţi alergători şi-au permis să coboare sub 10 secunde.

În înţeleptele lui *Meditaţii,* împăratul şi filozoful roman Marcus Aurelius explica acest lucru în epoca lui astfel:

„Dacă ceva pare greu de realizat pentru tine, să nu socoteşti că este cu neputinţă oricărui om; dar dacă ceva este posibil omului în general şi potrivit naturii sale, consideră că acest lucru poate fi înţeles şi făcut şi de către tine”†.

Prin urmare, pe lângă efortul constant pe care-l impune depăşirea unui rezultat, este nevoie şi de credinţa că acel lucru se poate realiza. Prima barieră şi cea mai importantă se află în minte.

Legat de acest lucru, există o poveste a medicului argentinian Jorge Bucay despre un elefant enorm de la circ care, după ce-şi etala la fiecare spectacol puterea ieşită din comun, stătea din nou cuminte, legat de un

---

† Epictet, Marcus Aurelius, *Manualul. Către sine,* Cartea a Vl-a, trad. de M. Peucescu şi D. Burtea, Biblioteca pentru toţi, Bucureşti, Minerva, 1977, p. 141 (n. red.)

lanţ ataşat la un mic ţăruş înfipt în pământ.

Era doar o mică bucată de lemn îngropată câţiva centimetri în pământ, şi era evident că acel animal uriaş ar fi putut să smulgă ţăruşul fără nici un efort şi să fugă de o viaţă atât de supusă.

Atunci de ce nu o facea?

Răspunsul este că fusese legat de acel ţăruş încă de mic, când încercase de mai multe ori să-l smulgă, fără succes. După toate acele încercări nereuşite, a sosit ziua în care s-a resemnat că acela este destinul lui şi a acceptat că NU POATE.

Cu timpul, elefantul a crescut, multiplicându-şi greutatea şi puterea de zece ori, dar, fiind legat de vechea lui credinţă că nu poate, nu a mai încercat. Acum ar fi putut să reuşească fără probleme, dar nu ştia.

Câţi ţăruşi nu menţinem în viata noastră pentru că trăim în continuare cu convingerea veche şi perimată că NU PUTEM? Care este bariera ta psihologică a celor 10 secunde? îndrăzneşti să o dărâmi odată pentru totdeauna?

36. Echipa Hoyt

Când vorbim despre efort susţinut în timp, nu putem să excludem dragostea. Există o istorie personală pe care am aflat-o în urmă cu mai mulţi ani, şi pe care vreau să o împărtăşesc pentru extraordinara valoare de omenie şi depăşire a condiţiei pe care o conţine.

Protagonistul ei este Dick Hoyt, un fost militar american a cărui viaţă s-a schimbat radical în anul 1962, odată cu venirea pe lume a fiului lui, Rick. Născut cu paralizie cerebrală, copilul nu putea să vorbească, să meargă, şi nici măcar să-şi mişte mâinile şi braţele pentru a se exprima.

La vârsta de 12 ani a început să comunice printr-un program informatic care traduce mişcările de cap în cuvinte şi apoi în fraze. Primele cuvinte pe care le-a spus prin acest mijloc au fost: „Haide, Bruins!”, pentru a încuraja echipa locală de hochei.

Asta i-a făcut pe părinţii lui să creadă că băiatul

este interesat de sport, aşa că au hotărât să nu ia în considerare opinia medicilor potrivit căreia Rick era condamnat să trăiască în stare vegetativă.

Şi atunci a început aventura.

Dick Hoyt a hotărât să facă echipă cu fiul său şi să participe la maratoanele şi triatlonurile cele mai dificile din ţară. în acest scop, avea să-l transporte pe Rick într-un cărucior, ca pe un bebeluş.

„Echipa Hoyt" a devenit celebră când Dick şi Rick au efectuat prima lor cursă în anul 1977. Publicul şi participanţii erau uimiţi de acel tată care-şi ducea fiul de aproape şaptezeci de kilograme într-un scaun ataşat la bicicletă, apoi într-o barcă pe care o trăgea în timp ce înota şi, în cele din urmă, într-un scaun cu rotile pe care-l împingea la probele de maraton.

Au participat împreună la peste o mie de competiţii, care au inclus aproximativ 250 de triatlonuri, cu 6 probe *ironmcin,* ceea ce reprezintă: 44 de kilometri de maraton + 180 de kilometri cu bicicleta + 4 kilometri înot. Toate acestea fără oprire, cu greutatea unui fiu care creştea adăugată la restul echipamentului, şi obţinând în plus nişte timpi mai mult decât remarcabili.

Cum reuşea Dick Hoyt să ducă la capăt împreună cu Rick aceste probe supraomeneşti?

Singura explicaţie posibilă este că-l impulsiona forţa iubirii.

Dick voia să-i transmită fiului său că nu există nimic imposibil, iar mesajul nu a fost trimis în zadar. Rick a reuşit să ia bacalaureatul şi chiar şi-a dat licenţa în Educaţie Specială la Universitatea din Boston. A reuşit să ducă o viată autonomă în propriul său apartament, cu o slujbă la Boston College.

Acest exemplu extrem de supraefort ne arată că există limite care depăşesc orice imaginaţie. După cum spunea PI aton, nu există om care să nu se poată transforma în erou cu ajutorul dragostei.

37. Mentalitate de maratonist

în anul 490 î.Hr., Filipide a străbătut distanţa de 42 de kilometri care despărţea Maraton de Atena, pentru a anunţa vestea înfrângerii perşilor. Când a ajuns, a murit de epuizare. Aceasta este originea uneia dintre cele mai exigente probe sportive care există, pentru care este necesar atât un serios antrenament fizic, cât şi unul mental.

Pentru a atinge un obiectiv pe termen lung, nu vom analiza diverşii paşi ai exigentului antrenament fizic al alergătorului de maraton, la care zilele de încărcătură progresivă de efort şi de odihnă sunt măsurate cu precizie, ci ne vom apleca asupra părţii mai puţin vizibile a competiţiilor: pregătirea mentală a atletilor.

Cunoaşterea acestor etape emoţionale ne poate ajuta să ajungem la ţintă în cadrul proiectului nostru.

Potrivit lui Tomás Vich, în cartea sa *Qué pasa por la cabeza del corredor de maratón {Ce-i trece prin minte alergătorului de maraton,* 2002), pe parcursul unui maraton se succedă o serie de faze asociate oboselii şi gândirii:

Fază	Kilometrul	Descriere
Euforie	0-6	Gânduri pozitive înaintea cursei.
Bucurie		
Conversaţie	6–16	Conversaţie cu colegii. Accelerarea pasului
Tranziţie	16-24	Etapa neutră
Latentă	24 32	începe provocarea: oboseală, nelinişte, suferinţă fizică şi mentală.
Suferinţă	32-42	Agonie şi anxietate. Epuizare mentală
Extaz	Ultimii metri	Entuziasm la vederea finişului.

Există diverse tehnici pe care le aplică alergătorii pentru a-şi îmbunătăţi forţa mentală şi care se pot exersa şi pune în practică.

De exemplu, unii alergători îşi opresc gândurile, îşi dau instrucţiuni sieşi sau îşi îndreaptă atenţia spre altceva, căci mintea poate fi un obstacol foarte dificil, ori un mare aliat pe care te poţi baza.

Autorii W. Morgan şi M. Pollock, în studiul lor din 1977, *Psychologic characterization of the elite distance runner,* distingeau între strategii:

- *asociative:* alergătorul îşi concentrează toată atenţia asupra cursei, poartă dialoguri cu sine şi are gânduri legate dc propriile senzaţii sau de alte aspecte ale maratonului, în acest caz, alergătorul este foarte atent la respiraţie, la bătăile inimii sau la musculatură.
- *disociative:* deconectarea intenţionată a minţii dc la cursă, concentrându-şi atenţia pe stimuli externi cum ar fi muzica sau peisajul. Ignorarea avertismentelor pe care le trimite corpul are ca scop să nu ţină seama de oboseală

sau indispoziţie.

Totuşi, acesta nu este decât vârful aisbergului strategiilor pe care antrenorii încearcă să le ofere alergătorilor.

Antrenamentul psihologic dispune de multe alte instrumente pentru dezvoltarea capacităţii atleţilor şi pe care le putem utiliza în afara contextului competiţiei, în faţa unui obiectiv foarte ambiţios.

Să vedem câteva dintre ele:

- *instrucţiuni pentru sine.* Când eşti singur în cursă, vorbeşti cu tine însuţi în termeni pozitivi şi eşti propriul ghid în depăşirea dificultăţilor.
- *marcarea unor obiective pe termen scurt şi lung.* Pe termen lung, împărţirea obiectivelor în unele mai mici şi mai uşor de asumat te apropie pe zi ce trece de obiectivul final.
- *relaxare fizică şi mentală.* Aceasta permite controlarea nivelurilor de activare şi diminuare a anxietăţii atunci

  !» > când aceasta apare.
- *vizualizare.* Recrearea unor imagini în minte, atât cu greutăţile care se vor succeda, cât şi cu modul în care vor fi înfruntate, precum şi cu obiectivul final, constituie un bun mecanism pentru a le depăşi atunci când acestea se vor ivi.
- *tehnici de concentrare.* Constau în cunoaşterea stimulilor care sunt importanţi şi a celor care trebuie ignoraţi, precum şi diferenţierea între ei, pentru a nu permite ca cei din urmă să ne îndepărteze de obiectivul final.

Aceste strategii ajută la optimizarea efortului şi în acelaşi timp ne înzestrează cu încredere, ţinându-ne departe de tot ce ne-ar afecta negativ concentrarea.

La ce maraton – indiferent din ce categorie ar fi – îţi propui să alergi în viitorul apropiat?

38. Renunţă la cea de-a doua săgeată

Ca toată lumea, am şi eu momente în care mă cuprinde lipsa de chef sau nehotărârea, dar încerc să recunosc repede acest sentiment, de îndată ce îmi încolţeşte în minte.

Atunci îmi amintesc cuvintele rostite în secolul al XlV-lea de călugărul Yoshida Kenkd pentru a evita apatia:

> Un om care învăţa să tragă cu arcul s-a prezentat în faţa ţintei cu două săgeţi în mână. Maestrul lui i-a spus însă:
>
> „Un învăţăcel nu trebuie să aibă niciodată o a doua săgeată, căci, atât timp cât se bazează pe ea, va fi neglijent cu prima”.

O cugetare minunată!

Cât timp subconştientul nostru ştie că avem o a doua săgeată în tolbă, vom acţiona cu mai puţină băgare de seamă şi dedicare, şi mai mult ca sigur vom greşi la prima încercare.

Dacă ştim că avem o a doua sau o a treia opţiune în caz că lucrurile se schimbă, vom avea tendinţa să lăsăm garda jos. Subconştientul nostru ne va sabota, ne va face să acordăm mai puţină atenţie, iar probabilităţile de a eşua la prima încercare vor fi mai mari.

Mulţi antreprenori care au avut succes ştiau că, dacă nu făceau treaba bine din prima, aveau să dea

faliment. De aceea, investeau o asemenea energie în munca lor, zi de zi, încât probabilitatea ca totul să reuşească era foarte mare.

Cu experienţa dobândirii primului succes, ar trebui să fie uşor să-l repetăm. Dar nu este deloc aşa. Chiar dacă pare o contradicţie, este mult mai dificil să găseşti antreprenori în serie *(serial entrepreneur}:* persoane care să aibă succes şi a doua sau a treia oară.

De ce? în cazul companiilor, probabil au capital de rezervă, o a doua săgeată, iar asta le determină să se relaxeze.

De fiecare dată când poţi, înfruntă noi provocări cu o singură săgeată.

Poţi să aplici acest principiu în sport, în afaceri, ca să urmezi o dietă sau chiar şi în dragoste. Dacă ai mai mult de o săgeată, păstrează-le deoparte. încearcă să vizualizezi zilele ca şi cum ai începe fiecare dimineaţă de la zero, având la dispoziţie o singură tragere cu arcul.

39. Lungul drum al iubirii

În jurul anului 2000, sociologul evreu Zygmunt Bauman a început să vorbească despre *iubirea fluidă,* în contrast cu relaţiile solide ale strămoşilor noştri. Aşa cum în generaţiile anterioare se păstra un loc de muncă pentru toată viaţa, şi căsniciile erau pe atunci eterne.

în modernitatea fluidă, în schimb, relaţiile se folosesc, şi apoi se aruncă. Toleranţa la frustrare este aproape egală cu zero şi, la orice mic conflict, marele bazar al platformelor online de contacte ne oferă instantaneu un înlocuitor pentru partener.

Acest gen de iubire, care nu necesită nici un fel de efort, este contrariul filozofiei acestei cărţi. Iar ca să învăţăm secre- tele iubirii solide, merită să-i cunoaştem pe nord-americanii Zelmyra şi Herbert Fisher, care au fost căsătoriţi timp de 86 de ani şi 290 de zile, până la moartea lui în 2011.

Cu un an mai devreme, şi-au împărtăşit secretele care i-au făcut câştigători la maratonul iubirii, după ce au trecut împreună prin Marea Criză Economică din 1929, al Doilea Război Mondial, războaiele din Coreea

şi Vietnam şi multe alte evenimente. în timpul căsniciei lor s-au succedat 15 preşedinţi nord-americani.

După ce au primit premiul Cărţii Recordurilor pentru cuplul cel mai longeviv, în 2010 au răspuns la întrebările celor care îi urmăreau pe Twitter. Iată patru dintre ele:

Cum aţi ştiut că aţi găsit partenerul potrivit?
Am crescut împreună şi eram cei mai buni prieteni încă dinainte de a ne căsători. Un prieten îl ai toată viaţa; căsnicia noastră a durat o viaţă întreagă.

Aţi face ceva diferit după 80 de ani de căsnicie?
Nu am schimba nimic. Nu există secret în căsnicia noastră, am făcut ceea ce era necesar pentru fiecare din noi şi pentru familia noastră.

Care a fost cea mai bună recomandare de cuplu pe care aţi primit-o?
Respectaţi-vă, ajutaţi-vă şi comunicaţi între voi. Fiţi oneşti, fideli şi sinceri. lubiti-vă din toată inima.

Cum aţi reuşit să evoluaţi ca indivizi şi să rămâneţi împreună? Am sădit seminţele şi apoi am adunat roadele ca să ne bucurăm împreună. Suntem indivizi, dar realizăm mai multe lucruri când suntem împreună.

40. Cele zece legi *ganbatte* pentru iubirea durabilă

1. ALEGE BINE ÎNCĂ DE LA ÎNCEPUT

Multe cupluri nu rezistă în timp pentru că, încă de la început, sunt rod al grabei.

Caracterele incompatibile se vor dezvălui treptat în timp, aşa că merită să reflectăm, înainte să ne luăm un angajament, dacă vom putea să întreprindem un drum împreună.

2 IUBEŞTE CU KAIZEN

Este mai indicat un mic efort zilnic şi susţinut, decât mari demonstraţii de dragoste urmate de tăceri îndelungate.

O relaţie este un maraton în care trebuie să ne cântărim puterile şi să fim disciplinaţi pentru ca acestea să nu cedeze.

3. NU FII SIGUR DE VICTORIE

Este o greşeală frecventă să crezi că partenerul a

fost cucerit şi nu mai sunt necesare ulterior alte eforturi.

Când devii comod şi nu mai faci mici gesturi pline de atenţie, ai pomit-o pe drumul sigur care duce la slăbirea relaţiei. în bătălia dragostei nu există victorie definitivă, bătălia trebuie câştigată în fiecare zi.

4. Al GRIJĂ LA LIMBAJ

Multe certuri sentimentale încep dintr-un nimic şi iau amploare, ca un balon care în cele din urmă se sparge.

Mare parte din vină o au folosirea reproşurilor, învinuirea celuilalt, care nu aduc decât justificări şi o atitudine defensivă.

5. NU UITA CE V-A UNIT

Un cuplu este o carte deschisă care se scrie zi de zi, pagină cu pagină, dar nu trebuie să uităm primele capitole, în care s-a aprins flacăra ce v-a luminat drumul.

Dacă aveţi mereu în minte ce anume v-a făcut să vă îndrăgostiţi, veţi reaprinde focul iubirii şi-l veţi întreţine.

6. ACCEPTĂ-I DEFECTELE

Dragostea durabilă îşi are rădăcinile în *Wabi Sabi,* frumuseţea imperfecţiunii, care nu înseamnă conformism, ci conştiinţa faptului că toţi oamenii sunt un suflet în permanentă dezvoltare, un *work in*

progress. Plecând de la această idee, putem să evoluăm împreună.

7. FACEŢI NOI PLANURI

Orizontul cuplului se hrăneşte din proiecte comune.

Dincolo de cotidian, este nevoie să construim împreună noi visuri care să ne lumineze zilele întunecate.

Siguranţa că avansăm împreună într-o direcţie dă aripi iubirii.

8. RESPECTĂ-I GRĂDINA SECRETĂ

Orice relaţie are nevoie de un loc comun pentru confluenţă şi de un spaţiu privat în care fiecare să-şi poată dezvolta interesele şi să se poată regăsi. Armonizarea în mod echilibrat a acestor două dimensiuni constituie un mare secret pentru durabilitatea relaţiei.

9. ADMIRĂ-I REUŞITELE

Iubirea şi admiraţia merg mână în mână. Fără privirea apreciativă, relaţia se erodează. Cuplurile în care una din părţi se simte invizibilă se destramă iremediabil.

Trebuie să fii cel mai mare sprijin pentru persoana pe care o iubeşti.

10. RÂDEŢI ÎMPREUNĂ

Orice poveste de cuplu, mai ales dacă se prelungeşte în timp, trece prin momente de dificultăţi şi criză.

O perspectivă pesimistă, luarea prea în serios a

ceea ce se petrece, va face ca proiectul să deraieze la cea mai mică surpare de teren.

După cum spunea un bătrân actor: „Tragedie + timp = comedie”.

41. Akira Kurosawa: totul pentru perfecţiune

Regizorul Akira Kurosawa a fost o adevărată legendă în lumea cinematografiei, într-o epocă în care efectele speciale depindeau de inventivitatea regizorului. Nu existau efecte digitale, aşa că autorul clasicelor filme *Cei şapte samurai* sau *Dersu Uzala* şi-a cultivat un stil îngrijit, precis, aproape bolnăvicios, în care se remarcă idei uneori insolite.

„Destinul este cel care amestecă cărţile, iar noi ne jucăm cu ele”, spunea Arthur Schopenhauer. Activitatea acestui creator de lumi ne arată că efortul şi imaginaţia pot substitui mijloacele care ne lipsesc într-un anumit moment al vieţii noastre.

Kurosawa se străduia ca fiecare scenă să fie perfectă, iar pentru a face ca interpretarea actorilor să fie cât mai bună, utiliza teleobiectivul la camera video. Astfel, putea amplasa camera foarte departe, pentru că el credea că actorii aveau prestaţii mai bune dacă nu vedeau obiectivul cu care erau filmaţi.

.. .O opţiune care ar fi scandalizat nu doar un regizor!

În cazul lui, căutarea perfecţiunii ajungea la un asemenea nivel, încât le înmâna actorilor vestimentaţia din film cu câteva săptămâni înainte de a începe filmarea, ca să se obişnuiască cu ea, iar mişcările lor să devină fireşti. Trebuie să amintim că în multe dintre filmele sale acţiunea are loc în Japonia feudală, ceea ce facea ca aceste haine să nu fie tocmai comode...

în filmele sale vremea juca un rol important: ploaia, ceaţa, zăpada, căldura... Aceste fenomene interacţionau cu actorii şi învăluiau fiecare scenă, iar ecranul trebuia să transmită acest lucru spectatorilor.

în acest scop, în procesul de editare a filmului *Rashömon,* lansat în anul 1950, Kurosawa a ajuns să picteze ploaia cu negru, pentru a se evidenţia pe fondul gri.

Aceasta nu a fost o excepţie în filmográfia lui. Pentru a obţine rezultatul aşteptat, nu facea rabat de la cheltuieli, ceea ce reprezenta o adevărată teroare pentru producători. A cerut să fie construit un castel în filmul *Ran,* din 1985, doar pentru a-i da foc într-o scenă; a inversat prin mijloace mecanice cursul unui pârâu, ca să se vadă mai frumos. Cu cinci ani înainte, pentru filmul *Kagemusha,* a angajat 5.000 de figuranţi ca să apară în scena bătăliei finale, care a durat doar 3 minute. De fapt, în timpul acestui film a epuizat toate resursele firmei producătoare, motiv pentru care George Lucas şi Francis Ford Coppola au intervenit în favoarea lui la 20th Century Fox pentru a asigura capitalul, în schimbul dobândirii drepturilor de distribuţie la nivel internaţional. Din acest motiv, apar în generic ca producători.

Rezultatul acestei minuţiozităţi extreme sunt creaţii care au
fost înscrise cu litere de aur[5] în istoria cinematografiei.

Probabil că doar cinefilii cu bun gust se mai uită astăzi la filmele sale, însă ceea ce el a creat transcende lumea cinematografiei. Dovadă a acestui fapt este omagiul pe care i l-au adus creatorii jocului video *Ghost ofTsushima* – a cărui acţiune se desfăşoară în Japonia feudală – unde, pe lângă utilizarea deosebită a unghiurilor camerei video specifică acestui maestru al cinematografiei, precum şi importanţa enormă acordată peisajului, există posibilitatea de a trece jocul în modul alb-negru,
denumit „modul Kurosawa”. Aceasta îl face pe jucător să aibă impresia că se află într-un film al celui mai cunoscut regizor pe plan internaţional din ţara noastră.

Acest artist fără limite este un exemplu clar că un om care rămâne fidel ideilor sale, în pofida efortului pe care-l implică implementarea lor, obţine în cele din urmă rezultate extraordinare. îmi place să mă gândesc la asta de fiecare dată când mă confrunt cu o sarcină prea îndelungată sau prea complexă. în aceste cazuri mă întreb: ce ar fi făcut Kurosawa?

42. Vârful muntelui Fuji

Există provocări în imaginarul colectiv al tuturor japonezilor, iar una dintre ele este urcuşul spre coroana acoperită de zăpadă a ţării noastre.

Pe lângă caracterul sacru al muntelui, cu mulţimea de sanctuare risipite pe versanţii lui, vârful acestuia este punctul cel mai înalt din ţară: 3.776 de metri. Permanent acoperit de zăpadă şi venerat ca un simbol religios, mai devreme sau mai târziu în viaţă îţi propui să-î încoronezi vârful.

Eu am realizat acest lucru înainte să trec pragul vârstei de 30 de ani şi nu am nici o intenţie să repet această vitejie, căci, după cum afirmă o zicală din ţara noastră: „Cine nu a urcat niciodată pe Fuji este nesăbuit, cine urcă a doua oară este şi mai şi”.

Lăsând deoparte oboseala drumeţiei pe versant în sus preţ de câteva ore, adevărul este că 300.000 de oameni întreprind această aventură în fiecare an. Sezonul de escaladare cuprinde lunile iulie, august şi câteva zile din septembrie, când vremea este plăcută şi sunt deschise refugiile şi transportul public. De

fapt, pe munte ajung să se formeze adevărate caravane de excursionişti, încât nici măcar nu este nevoie să angajezi un ghid, căci în sezonul de escaladare este imposibil să vezi oameni singuri urcând şi coborând pe diverse rute (mai ales în săptămâna Festivalului Obonului, când muncitorii se bucură de vacanţă).

Traseul de urcare pe muntele Fuji constă în patru rute, cu zece popasuri pe fiecare dintre ele, dar majoritatea excursioniştilor îşi încep de regulă urcuşul pornind de la al cincilea. Până acolo, drumurile sunt asfaltate şi au acces maşinile şi autobuzele.

Dacă-ţi propui vreodată să urci până în vârf, poţi să alegi una dintre aceste patru rute:

- *Ruta Yoshida (Fuji Subaru).* Aflată la o altitudine de 2.300 de metri, este traseul cel mai popular şi cu cele mai multe legături pentru oamenii care vin din Tokyo sau din zona celor Cinci Lacuri ale muntelui Fuji.
- *Ruta Fujinomiya.* Aflată la altitudinea de 2.400 de metri, este staţia cea mai apropiată de culmea muntelui Fuji şi una dintre rutele cele mai cunoscute de japonezi. Este popasul cel mai înalt şi, prin urmare, cu ruta cea mai scurtă, dar este aglomerat de obicei, pentru că nu dispune de drumuri separate pentru urcare şi coborâre.
- *Ruta Subashiri.* Aflată la o înălţime de 1.950 de metri, este un popas nu foarte mare şi nici la fel de bine dotat ca cele precedente. Caracteristic pentru această rută este faptul că înaintează prin

pădure până când se uneşte cu *Yoshida* la a opta staţie.

- *Ruta Gotemba.* Aflată la 1.400 de metri altitudine, este cea mai joasă şi cu un teren mai dificil de urcat, astfel că este ruta cel mai puţin circulată.

Pornind pe aceste rute, ascensiunea până în vârf durează de regulă între 4 şi 10 ore, în funcţie de drumul ales şi de condiţia fizică a excursionistului. La coborâre, durata oscilează între 2 şi 6 ore. Dar asta nu ocupă toată ziua, deoarece sus pot fi efectuate diverse activităţi.

Pe lângă vizitarea sanctuarelor de pe culme, există o tradiţie denumită *Ohachi Meguri* de a străbate craterul vulcanic al muntelui (durează înjur de o oră) care oferă o panoramă clară a întregului munte, precum şi observarea celui mai înalt punct din Japonia: staţia meteorologică de pe culme.

De câteva secole, Fuji este unul dintre simbolurile Japoniei, iar dovadă a acestui lucru sunt diversele serii de *ukiyo-e,* caracteristicile stampe pictoriale japoneze, având ca protagonist uriaşul vulcan adormit. Dintre toate, cea mai cunoscută este, fără îndoială, cea realizată de Katsushika Hokusai, despre care am vorbit deja, din 1831-1833. Este compusă din 36 de gravuri tipărite originale (plus 10 suplimentare). În toate acestea apare muntele Fuji în prim-plan sau în plan secund, printre peisaje şi scene cotidiene.

Cea mai faimoasă dintre toate aceste gravuri este, din nou, *Marele val de la Kanagawa,* în care, pe lângă vâslaşii care se străduiesc să nu naufragieze, se zăreşte pe fundal muntele Fuji, aproape confundat cu valurile mării.

43. Reinventarea roţii

„Reinventarea roţii” este o zicală occidentală care a apărut în anii ’70 în lumea afacerilor. Se foloseşte de regulă cu o cono- taţie negativă, pentru a spune că reinventarea oricărui lucru deja existent este o pierdere de vreme.

Nu pot să fiu de acord, căci reinventarea, fie că este vorba de nişte roţi sau de şinele nostru, este lucrul cel mai valoros pe care-l putem face. Oare maşinile utilizează astăzi aceleaşi roţi folosite de căruţele primitive din preistorie?

Voi da un exemplu al celui mai mare reinventator de roţi din istorie.

Soichiro Honda a început să fabrice inele cu piston pentru motoare în anul 1937. Primele lui încercări au fost zadarnice, Toyota nu le-a acceptat pentru că nu treceau controalele de calitate. Dar Honda nu s-a dat bătut şi a continuat să perfecţioneze şi să „reinventeze” inelele cu piston (ceva ce mulţi alţi fabricanţi ştiau deja să facă). în 1941 Toyota le-a

acceptat în cele din urmă, şi au semnat un contract care l-a ajutat pe Honda să-şi extindă afacerea cu mai multe fabrici. Dar a avut mult ghinion, căci, în 1944, un bombardament al Statelor Unite ale Americii i-a distrus fabricile de producţie. Soichiro nu s-a dat bătut. Doi ani mai târziu, în 1946, a înfiinţat Honda şi s-a apucat de treabă pentru a reinventa motocicleta. În 1948 a început să producă în masă primul model de motocicletă Honda.

La scurt timp, în 1950, l-a cunoscut pe Kenji Suzuki – a nu se confunda cu alt mare fabricant de motociclete, sau cu vreun descendent din neamul meu –, pe care l-a încurajat să înfiinţeze o companie de roţi. Kenji a fondat Enkei şi a început să aprovizioneze fabricile Honda. Astăzi, Enkei este una dintre firmele de jante din aliaj cele mai mari din lume şi mulţi consideră că fabrică cele mai bune roţi existente pe piaţă.

În anii ’60, Honda a înregistrat un succes atât de mare, încât a depăşit la vânzarea de motociclete firme ca Triumph sau Har- ley Davidson, considerate până în acel moment de neîntrecut.

Nu i-a luat mult până la o nouă invenţie. în 1963, Honda a scos la vânzare prima lui maşină. Nu era mare lucru, dar a constituit un bun punct de plecare. Douăzeci de ani mai târziu, Honda Motors s-a afirmat ca unul dintre cei mai mari fabricanţi de automobile din lume.

De la industria auto, Honda a trecut la robotică: în 1986 a fabricat un robot humanoid cu numele E0. A fost începutul dezvoltării viitorului Asimo, unul dintre

primii roboţi din istorie capabili să meargă în poziţie bipedă.

Odată cu intrarea în noul secol, în 2003 a lansat prima aeronavă. Acum, în 2020, Honda, prin intermediul filialei Hon- daJet, fabrică şi vinde avionul HA-420 HondaJet, unul dintre modelele cele mai inovatoare, datorită consumului redus de combustibil.

Dacă Soichiro Honda ar fi crezut că „reinventarea roţii" este o pierdere de vreme, nu ar fi învăţat niciodată să fabrice inele cu piston, nu ar fi făcut o motocicletă şi nu ar fi concurat cu mai-marii industriei auto şi aviaţiei...

În procesul de reinventare, de multe ori se descoperă noi drumuri şi idei. Iată câteva exemple:

- Microsoft a réinventât sistemul operativ cu interfaţă cu utilizatorul.
- Apple a réinventât telefonul.
- Google a réinventât motorul de căutare pe internet.
- Tesla a réinventât maşina.
- Space X a réinventât racheta spaţială.

Acelaşi principiu se poate aplica în viaţa ta şi în dezvoltarea ta ca fiinţă umană. Nu deznădăjdui dacă există momente în care crezi că reinventezi roata. Aminteşte-ţi povestea lui Soichiro Honda: s-au îndoit de inelele lui cu piston, i-au bombardat fabricile, dar firma pe care a înfiinţat-o fabrică acum avioane.

Rcinventcază roata! Sau, mai bine spus, reinventează roata ta! Iar în procesul acesta adaugă o parte din tine. Mergi înainte.

Nu te da bătut.

Ganbatte|

44. În pas cu Marco Polo

Pentru a deprinde valori precum răbdarea, efortul, curajul şi rezilienţa, merită să aruncăm o privire în trecut. Mai concret, ne vom întoarce în urmă cu şapte secole şi jumătate.

În timpul Evului Mediu, călătorii au reprezentat o constantă care a constituit o reţea de legături între diversele teritorii. Probabil cel mai cunoscut dintre ei este Marco Polo, atât pentru faptul că şi-a povestit călătoria într-o carte *(Cartea minunilor lumii* sau *II Milione')* care i-a adus faima internaţională şi care a dăinuit în timp mai mult decât viaţa lui, cât şi pentru importanţa pe care înşişi contemporanii lui i-au acordat-o.

Chiar dacă Marco Polo nu a ajuns în Japonia *(Cipango,* cum o numea în cartea sa), a ajuns în China, la curtea lui Kublai Han (care, dacă tot veni vorba, a încercat de două ori să invadeze insulele japoneze). Călătoria lui, dincolo de anumite licenţe fabuloase şi de legendele care se intercalează cu

descrieri ale regiunilor prin care a trecut, este un exemplu de rezilienţă şi perseverenţă.

Cartea minunilor lumii, opera datorită căreia Marco Polo a rămas în istorie, era cunoscută în italiană ca *II Milione,* pentru

cele un milion de minciuni pe care le povestea, chiar dacă nu a fost scrisă propriu-zis de veneţian.

După întoarcerea sa din China şi după bătălia de la Curzola din 1298, Marco Polo a ajuns prizonier al genovezilor. în închisoare l-a cunoscut pe Rustichello de Pisa, care lucrase ca scriitor pentru regele Angliei, şi care şi-a pus talentul literar în slujba veneţianului.

În 1271, la doar 17ani, Marco Polo şi-a părăsit casa pentru a-i însoţi pe tatăl şi pe unchiul lui la curtea Marelui Han, în- tr-un periplu care avea să-l determine să parcurgă Drumul Mătăsii şi să străbată Asia de la vest la est. De când a abando- nat Veneţia natală şi până când a intrat în palatul de vară al Hanului, la Xanadu, au trecut aproximativ trei ani.

în tot acest timp, dintr-o puternică convingere iniţială care s-a transformat pe parcurs în necesitate pe măsură ce pătrundeau pe teritorii necunoscute, nu a renunţat la scopul său nici o clipă, căci în joc era mai mult decât o aventură: era chiar viata lui. Greutăţile au fost mai mari decât atacurile bandiţilor, decât adaptarea la culturi necunoscute, decât războaiele fratricide între nepoţii lui Genghis Han sau decât traversarea deserturilor albe, căci exploratorul a ajuns să se îmbolnăvească de tuberculoză şi a fost nevoit să rămână un an în munţi pentru a-şi recăpăta sănătatea.

Călătoria lui Marco Polo este apogeul unei activităţi obişnuite, până la un anumit punct, în Evul Mediu. Să vedem distanţele pe care oamenii obişnuiau să le străbată la acel moment. Nu trebuie să uităm că, în lipsa oricărei forţe motrice, singura energie care punea în mişcare mijloacele de transport era forţa

animalelor, a oamenilor sau a vântului.

Ca într-un pelerinaj permanent, soarele era cel care marca începutul şi sfârşitul zilei: cât timp era soare, caravana se mişca. Nu era timp de pierdut. în plus, distanţele parcurse în- tr-o zi erau înjur de 25 de kilometri. Dacă aveai noroc să deţii un cal, acea distanţă se putea dubla. De aceea, oamenii obişnuiau să aleagă ruta maritimă, atât pentru rapiditate, cât şi pentru capacitatea bărcilor de a transporta mărfuri.

Totuşi, drumurile sau rutele maritime nu erau deloc sigure şi puteau fi atacate de bandiţi, piraţi sau corsari, iar oamenii puteau suferi boli, accidente sau naufragiu Dar nimic din toate acestea nu-i împiedica pe călătorii din Evul Mediu să se deplaseze acolo unde necesităţile, mai ales comerciale şi religioase, îi mânau.

Mulţi mureau pe drum, sau trăiau cu necazurile care se adăugau la toate celelalte neplăceri pe care călătoria le scotea în cale.

Lectura acestor peripeţii şi caracterul călătorilor ne inspiră şi ne ajută să ne dăm seama de adevărata dimensiune a unui proiect pe care altminteri l-am considera ameţitor.

45. Ruta pelerinilor

Totuşi, nu este nevoie să evocăm epoca lui Marco Polo pentru a ne îmbarca într-o lungă călătorie iniţiatică lipsită de pericolele pe care le întâlneau vechii călători.

Vom vorbi despre un drum spiritual, foarte potrivit pentru momentele din viaţă în care ai nevoie să meditezi asupra unei schimbări profunde.

În Japonia există o rută de pelerinaj foarte similară Drumului Sfântului lacob *(Camino de Santiago),* denumit *Kumano Kodo,* cele două fiind singurele drumuri spirituale declarate Patrimoniu al Umanităţii de către Unesco.

Traseul japonez este un drum prin regiunea Kumano, foarte dificilă şi împădurită, ce traversează peninsula Kii. Aceasta este o regiune considerată sacră de secole, când budismul adus din China a fuzionat cu şintoismul specific Japoniei: pe acest drum japonez întâlnim temple şi natură în perfectă armonie.

Scopul pelerinajului este venerarea celor trei mari temple, cunoscute în ansamblul lor drept *Kumano*

Sanzan.

Primul dintre ele a fost reconstruit pe colina actuală după ce o mare inundaţie a distrus pavilioanele vechi. Cel de-al doilea se află la gura de vărsare a râului Kumano, cu un ax central maiestuos, exemplu important de venerare a naturii: copacul Nagi-no-Ki, care are o vechime de 800 de ani. Ultimul este un vechi sanctuar şintoist în mijlocul muntelui Nachi, unde se află cea mai înaltă cascadă din Japonia, de 133 de metri înălţime.

încă din secolul X, împăraţii mergeau în pelerinaj o dată sau de două ori în viaţă până în această regiune, mergând de la Kyoto la Osaka. O făceau pe ruta Nakahechi, cea mai vestită dintre cele patru care traversează munţii, de aproximativ 40 km, fără nici un grad de dificultate, doar cu urcuşuri şi coborâşuri prin drumurile ce unduiesc prin munţi.

Punctul de plecare este sanctuarul Takijiri-oji, de unde se intra în aşa-numitul regat Kumano. După vizitarea diverselor temple mai mici şi a apelor termale din Yunomine Onsen, vechi de 1.800 de ani, începea vizitarea marilor temple.

Cu toate că ruta imperială este cea mai faimoasă şi mai obişnuită în rândul tuturor pelerinilor, există trei rute alternative pe care călătorii obişnuiesc să le parcurgă astăzi.

Dacă-ţi propui să faci un pelerinaj prin acest teritoriu magic, trebuie să alegi dintre trei posibile rute:

- *Ruta muntoasă, Kohechi:* este cea mai lungă – 70 km – şi cea mai grea, deoarece parcurge o diferenţă de altitudine considerabilă, de până la

1.000 de metri. Face legătura între muntele Koya şi Kumano.

- *Ruta pe coastă, Ohechi:* urmează coasta spre sud, de la Tanabe până la templul Fudarakusan-ji. De aici există vederi panoramice excelente ale Oceanului Pacific.
- *Ruta de est, Iseji:* este o cărare ce străbate coasta dintre sanctuarul Ise-jingu până la Kumano, printr-o succesiune de paşi pe dale centenare, prin păduri de bambus şi terase de culturi de orez.

Dacă doreşte să treacă prin templu, pe Takijiri-oji, la începutul drumului pelerinul trebuie să se apropie de capelă şi să

se roage pentru o călătorie propice printr-un ritual simplu: să bată clopotul pentru a-i anunţa pe zei de prezenţa lui, să se încline de două ori, să bată din palme o dată, să-şi facă rugăciunea în linişte şi să se încline din nou.

Imaginea care-l va însoţi pe călător, după ce i-a informat pe zei, este corbul cu trei picioare (logoul Kumano Kodo), denumit *yatagarasu,* mesagerul zeilor. Este un simbol al mitologiei şintoiste care reprezintă voinţa zeilor de a interveni în chestiunile omeneşti, cu cele trei picioare care simbolizează Cerul, Pământul şi Omul.

46. Joseph Merrick: eroismul fiinţei umane

Voi vorbi acum despre alt tip de pelerinaj, mult mai dureros: cel care, în ciuda tuturor adversităţilor, ne menţine pe cărarea celor omeneşti.

în 1980, David Lynch impresiona lumea cu filmul *Omul- elefant,* în care expunea povestea reală a lui Joseph Merrick, un englez din secolul al XlX-lea, care suferea de cel mai grav caz cunoscut al sindromului Proteus. Acesta îi provocase deformări oribile pe tot corpul.

încă de mic, trăise ascuns în casele unor cunoscuţi, încercând apoi să lucreze ca vânzător ambulant, până când, în cele din urmă, a fost expus la târgurile de bizarerii.

Viaţa „omului-elefant" a fost un adevărat infern, până când medicul londonez Frederick Treves, care-l primise la spitalul din Londra fără aprobarea şefilor lui, a dat un anunţ în presă solicitând sprijin economic pentru crearea unui fond care să-i permită lui Merrick să locuiască acolo pe viaţă.

Societatea engleză a răspuns cu multă generozitate

la apel, şi Joseph Merrick a putut să-şi trăiască ultimii ani ai scurtei sale vieţi într-una dintre încăperile spitalului care i-a devenit cămin.

Motivul pentru care includ acest caz în carte este uimitoarea umanitate şi curajul cu care Merrick şi-a asumat condiţia. în pofida gravelor dureri pe care i le producea corpul (capul lui era atât de ieşit din comun încât abia reuşea să-l ţină ridicat) şi a nemiloaselor maltratări şi insulte suferite înainte să ajungă sub protecţia doctorului, nu şi-a pierdut nici o clipă caracterul blând şi educat fată de toti oamenii.

în plus, din cauza mobilităţii reduse, avea un braţ deformat în întregime, iar celălalt slab şi fără forţă, ca al unui copil de 10 ani; în ciuda acestui fapt, a dezvoltat mari aptitudini artistice. A învăţat arta împletirii coşurilor, iar creaţiile sale din răchită le dăruia persoanelor care îl tratau cu amabilitate. De asemenea, realiza construcţii din carton. La Spitalul Regal din Londra se păstrează o creaţie de-a sa, reproducere a bisericii pe care Jo- seph Merrick o vedea de la fereastră.

Această mică operă de artă, de o minuţiozitate uimitoare, i-a servit lui Lynch ca să încheie filmul într-un mod sublim. De asemenea, Merrick scria. Şi, cu toate că pe măsură ce deformările sale evoluau, mâna lui dreaptă a rămas infirmă, a învăţat să scrie cu stânga, cu o caligrafie îngrijită şi elegantă.

Printre scrierile sale care se păstrează se remarcă acest poem în care a alăturat patru versuri proprii la alte patru, scrise de pastorul protestant Isaac Watts.

E-adevărat că forma mea este ciudată,
Dar să mă învinuiesc pentru ea înseamnă sa-l învinuiesc pe Dumnezeu;

Dac-aş putea să mă creez din nou
Aş încerca să nu greşesc, ca să-ţi fiu pe plac.
Dac-aş putea ajunge de la un pol la altul
Sau să cuprind oceanul cu braţele mele,
Aş cere să fiu măsurat după suflet.
Mintea este măsura omului.

Dacă mintea este măsura omului, iar sensibilitatea este expresia lui cea mai desăvârşită, atunci Joseph Merrick (care s-a stins în 1890 la 27 de ani) ne-a învăţat, prin strădania şi amabilitatea lui de neclintit, tot ce are mai bun spiritul omenesc.

47. *Köan*

Köan sunt ghicitori paradoxale care se folosesc de peste un mileniu în tradiţia budistă zen pentru a ne dezactiva mintea logică. Sunt instrumente pentru a ne deschide mintea şi a vedea realitatea din perspective alternative.

Psihologul maltez Edward de Bono o denumea gândire laterală.

Un practicant zen, dacă se străduieşte suficient folosind *köan* ca obiect de meditaţie, poate ajunge chiar la *kenshö* („distingerea realităţii esenţiale”), care-l va transforma complet.

Unul dintre *köan* cele mai populare şi cunoscute este:

Acesta este sunetul bătăii din palme cu două mâini,
Dar care este sunetul unei singure mâini?

Dacă ştiai deja acest *köan,* în mod sigur nu-l

uitaseşi. În orice caz, încearcă să închizi ochii o clipă şi vizualizează sunetul unei singure mâini.

Köan nu au fost concepute ca probleme care să fie rezolvate în mod logic. Sunt scrise pentru a fi instrumente absorbite de subconştientul mintii noastre intuitive.

Când încercăm să rezolvăm ceva în viaţă, de multe ori simţim că partea cea mai bună ne scapă printre degete ca un pumn de nisip. Dar la fel ca şi *koan,* mintea noastră nu este o problemă care trebuie soluţionată, este ceva frumos şi preţios, singurul lucru pe care ni l-a dăruit destinul la naştere. Tot ce trebuie să facem este să-i acordăm atentie şi să ne bucurăm de ea.

Care este semnificaţia acestui *kdan,* unul dintre cele mai cunoscute în China şi Japonia?

Un călugăr l-a întrebat pe Zhaozhou:
„Un câine are ceva din Buddha, sau nu?”
Zhaozhou a răspuns:
„Wu!”

MWw (în japoneză se pronunţă „Mu”) se traduce prin „a nu avea, a fi gol, fără nimic, ceea ce nu există”.
Mu!

îndrăzneşti să interpretezi asta?
Care sunt Aw/?-urile vieţii tale cotidiene?
Ce-ţi spune intuiţia şi probabil că nu asculţi?

48. Viaţa ca operă de artă

Asahi Shinbun este unul dintre ziarele de cea mai mare circulaţie în Japonia. Chiar şi după recenta orientare spre lumea digitală, versiunea tipărită continuă să fie citită de milioane de persoane în fiecare zi.

înconjurat de ştiri importante şi de reclame, un chenar aflat pe prima pagină este rezervat pentru poezie.

în fiecare zi, milioane de japonezi citesc poezie! Există oameni care ajung să cumpere ziarul doar pentru poem, iar când îl termină de citit îl decupează şi-l păstrează.

Adevărati colecţionari de artă.

Forfota societăţii japoneze şi spiritul *ganbatte* de a ne strădui să facem lucrurile cât mai bine posibil ne determină pe noi, japonezii, să apelăm la o mângâiere artistică pentru a ne aminti că vieţile noastre sunt opere de artă.

Hyakunin Isshu 7TA— u este titlul unei antologii de 100 de poeme *waka* pe care a realizat-o Fujiwara no

Teika în secolul al XlII-lea. Aceste poeme i-au captivat pe japonezi secole întregi, în aşa măsură încât, în mod organic, a apărut un joc numit *Uta-garuta*

Grup de femei care joacă *Uta-garuta,* cărţile fiind inscripţionate cu 100 de poeme *waka* din antologia *Hyakunin Isshu.*

Jocul *Uta-garuta* are două seturi de cărţi. Primul se numeşte *yomifuda* (BctL, „cărţi de citit”), unde fiecare dintre cărţi include câte unul dintre cele 100 de poeme ale antologiei, iar al doilea set se numeşte *torifuda* (Sx 0 tL, „cărţi de luat”), iar pe fiecare dintre cărţi apar doar câteva silabe dintr-un poem.

În timpul jocului, o persoană citeşte şi păstrează cărţile cu poemele complete *(yomifuda),* în timp ce restul jucătorilor extrag cărţi din setul cu părţi din poezii *(torifuda).* Cel care grupează mai repede fragmentele de poezie cu poemele complete câştigă.

Cei mai buni jucători din Japonia sunt capabili să identifice poeme din antologie doar cu ajutorul primelor două sau trei silabe iniţiale.

Chiar şi un gigant japonez ca Nintendo este strâns

legat de cele 100 de poeme, căci în 1889 s-a înfiinţat ca fabricant şi

vânzător de cărţi cu un produs-vedetă: cărţile de joc *Uta-garuta,* care încă se vând în zilele noastre, în paralel cu jocurile şi consolele video, produsele sale emblematice.

împărăteasa Jito scriind poemul numărul doi al antologiei *Hyakunin Isshu.*

Poemul numărul doi al antologiei este unul dintre cele mai cunoscute. A fost scris de împărăteasa Jito în secolul al Vll-lea:

Primăvara a trecut,
Iar hainele albe ale verii se zvântă
în parfumurile sacre ale Muntelui Kagu.

într-o lume care tinde tot mai mult spre ceea ce este raţional şi planificat, poezia se adresează direct inimii şi naturii umane. Uneori putem să pierdem imaginea de ansamblu, putem să devenim obsedaţi să obţinem ceva, şi ne străduim neîncetat, în fiecare zi... Nu uita însă să răsufli în tumultul vieţii şi să-ti scalzi inima în artă şi frumuseţe.

49. Nu grăbi niciodată călătoria

înaintea pandemiei, într-o vizită pe care am facut-o la To- kyo, am asistat la o conversaţie deosebită între doi călători. Eu fusesem la librăria Tsutaya pentru a realiza un interviu care urma să fie publicat într-o revistă.

Acest loc din Daikanyama este un paradis pentru iubitorii de cultură. Ocupă trei clădiri modeme înconjurate de verdeaţă şi este plin de studenţi şi bibliofili.

După cum îmi este obiceiul, am ajuns înainte de ora stabilită, aşa că m-am plimbat prin secţiunea „Turism”. Acolo am găsit doi tineri care discutau la raionul de ghiduri despre o rută prin Europa. Nu am putut să nu aud detaliile discuţiei.

Se pare că amândoi erau arhitecţi şi aveau două săptămâni la dispoziţie pentru itinerariul lor. Iniţial, plănuiseră să viziteze şapte ţări cu abonamentul de tren, dar unul din ei arăta pe hartă că, fiind vorba despre ţări europene atât de mici, puteau vizita chiar zece.

Aceasta este o trăire febrilă pe care o întâlnesc adesea la un anumit gen de călători. Par mai interesaţi de traversarea graniţelor, de fixarea unui steguleţ pe hartă care să spună „Eu am fost aici”, decât de cunoaşterea mai profundă a locurilor. Să se poată lăuda că au fost în 100 de ţări, chiar dacă nu au aprofundat nici una dintre ele.

Prin contrast, scena m-a dus cu gândul la *Călătorie în Itaca,* de Konstantinos Kavafis. începe aşa:

Când porneşti să călătoreşti spre Itaca,
Cere ca drumul să fie lung,
Plin de aventuri, plin de experienţe.

Pentru poetul din Alexandria, călătoria în sine este mai importantă decât destinaţia, decât atingerea unui obiectiv, şi ilustrează astfel acest lucru:

Cere ca drumul să fie lung.
Ca multe să fie dimineţile de vară
În care ajungi – cu ce plăcere şi bucurie! -
În porturi nemaivăzute înainte.
Mergi în multe cetăţi egiptene
Ca să înveţi, să-nveţi de la înţelepţii lor.

Prin urmare, este vorba de bucuria drumului, indiferent unde te afli şi cu cine eşti, iar nu de adunarea steguleţelor, de stabilirea unor recorduri, şi cu atât mai puţin de alergătură.

Repertoriul acestui poet din Alexandria, considerat cel mai important poet de limbă greacă din ultimii două mii de ani, constă în 154 de poeme. Nu par multe pentru cincizeci de ani de scris, însă strădania lui plină de răbdare şi susţinută le-a făcut să rămână eterne.

Kavafis încheie acest text cu o frumoasă metaforă a

călătoriei vieţii:

Să păstrezi mereu Itaca în minte.
Destinaţia ta este să ajungi acolo.
Dar nu grăbi niciodată călătoria.
Mai bine să dureze multi ani
Şi să acostezi pe insulă bătrân,
îmbogăţit de câte ai câştigat pe drum,
Nerăbdător ca Itaca să te îmbogăţească.

Nu grăbi niciodată călătoria 7 173

Itaca ti-a oferit o călătorie atât de frumoasă!
Fără ea nu ai fi pornit la drum,
Dar nu mai are ce sa-ti dea.

Chiar dacă o găseşti săracă, Itaca nu te-a înşelat.
Astfel, înţelept cum ai devenit, cu atât de multă experienţă, Vei înţelege atunci ce înseamnă o Itaca.

50. Cele zece legi *ganbatte*

1. STRĂDUIEŞTE-TE CÂT POŢI

   Asta înseamnă *ganbatte.*

   înseamnă să dai ce ai mai bun în fiecare clipă, în funcţie de abilităţile tale. Rezultatul nu contează, vei avea satisfacţia că ştii că ai făcut tot ce ai putut.

2. ÎNCĂLZEŞTE PIATRA

   Aşa cum zicala japoneză ne invită să stăm trei ani ca să topim un obstacol, succesul nu depinde de un efort punctual şi ieşit din comun, ci de perseverenţa în ceea ce ţi-ai propus. Câte un pic în fiecare zi.

3. CAZI SPRE ÎNAINTE

   Nu contează dacă greşeşti, atâta timp cât din asta înveţi o lecţie care-ţi va permite să progresezi.

   Ştiinţa avansează prin încercare şi eroare.

   încearcă, greşeşte şi îmbunătăţeşte este

maniera prin care să evoluezi.

4. FII FLEXIBIL Şl REZILIENT

Cuvântul rezilienţă se aplică metalelor care nu se rup atunci când sunt îndoite, ci care sunt maleabile şi revin la poziţia iniţială după ce nu li se mai aplică presiunea.

Efortul tău trebuie să se adapteze la împrejurările schimbătoare ale vieţii.

5. RENUNŢĂ LA TIMP

Există o graniţă foarte subţire între renunţarea prea devreme, şi prea târziu.

Nu insista în ceea ce s-a demonstrat că nu funcţionează.

»

Fii perseverent, dar ascultă-ţi inima ca să ştii când este momentul să părăseşti un drum, pentru a pomi pe altul.

6. UITĂ-TE LA PICIOARELE TALE Şl LA ORIZONT ÎN ACELAŞI TIMP Concentrează-te la fiecare pas, în rutina ta zilnică, dar în acelaşi timp nu uita de planurile tale pe termen lung.

Această privire îţi va permite să obţii lucruri pe care acum doar ţi le imaginezi.

7. RITUALURILE SUNT MAI IMPORTANTE DECÂT SCOPURILE

Un proiect împlinit este rodul unor deprinderi concrete care se aplică zi de zi, până reuşeşti ceea ce ţi-ai propus.

Pentru japonezi, modul de a face ceva este mai important decât rezultatul în sine.

Concentrează-te la drum, pentru a ajunge cu bine la destinaţie.

J

8. TOTUL ÎNCEPE ÎN MINTE

înainte să reuşeşti ceva, imaginează-ţi că o faci.

Proiectează pe ecranul tău mental efortul care te va face să ajungi în locul visat şi tradu apoi acest scop în etape şi paşi.

9. BUCURĂ-TE DE CĂLĂTORIE

Nu face din obiectivele tale o nelinişte constantă.

Premiul constă chiar în drumul tău, în bucuria învăţării, în persoanele şi experienţele pe care le câştigi în călătoria ta.

Faptul că ai plecat la drum este deja un succes.

10. ÎNCEPE CHIAR ACUM, *GANBATTE'.*

Indiferent ce ţi-ai propune, va începe să devină realitate dacă nu amâni pentru a doua zi.

Fă-o acum. Iar dacă la un moment dat te simţi lipsit de curaj, aminteşte-ţi:

Ganbattel

În încheiere

Ai ajuns la finalul acestei cărţi, iar asta dovedeşte că în tine există spiritul *ganbatte.* Acum îi cunoşti instrumentele şi le vei putea aplica în noile capitole ale vieţii tale, pe care le vei scrie cu efort şi bucurie.

Nimic nu mă întristează mai tare decât să văd cum o persoană îşi iroseşte spotenţialul. Talentul este mult mai întâlnit decât perseverenţa, dar ambele virtuţi au nevoie una de cealaltă pentru alchimia succesului. Hrăneşte-ţi talentul evoluând zilnic, mişcându-te, adaptându-te... dar fără să uiţi ce este mai important: orizontul pe care ţi l-ai stabilit.

În celebra fabulă a greierului şi furnicii, consecvenţa celei din urmă îi permite să treacă de iarnă mulţumită tenacităţii, efortului şi modestiei. O lecţie valoroasă în timpuri potrivnice.

Dacă eşti constant precum furnica, dar ai privirea unei acvile, dacă nu te dai bătut în faţa obstacolelor, dacă te laşi să curgi precum apa şi te adaptezi la

turbulenţele vieţii, dacă eşti flexibil precum trestia, vei ajunge cât de departe ţi-ai propus.

Te aşteaptă un periplu unic, o călătorie pe care doar tu poţi s-o faci.

Navighează pe valurile vieţii cu zâmbetul pe buze. Indiferent ce s-ar întâmpla, mergi tot înainte cu entuziasm, iubire şi perseverenţă. Şi, mai ales, crede în tine însuţi şi în înţelepciunea inimii tale.

Ganbatte!

Nobuo Suzuki